



FACULTAD DE PSICOLOGÍA, MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**EFFECTO DE UN PROTOCOLO GRUPAL BREVE BASADO EN MINDFUL SELF
COMPASSION (MSC) SOBRE LA AUTOCOMPASIÓN, AUTOCRÍTICA,
AUTOEFICACIA, ESTRÉS Y RUMIACIÓN EN PRACTICANTES DE
PSICOLOGÍA CLÍNICA.**

Stephanie Arcila Ibarra

Dirigida por: Juan Camilo Vargas Nieto

Bogotá, D.C.

2020

SE INSERTA EN ESTA PÁGINA EL ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

SE INSERTA EN ESTA PÁGINA EL ACTA DONDE SE OTORGA
DISTINCIÓN SI ES EL CASO, YA SEA DEL CONSEJO SUPERIOR O DEL CONSEJO
ACADÉMICO DEPENDIENDO SI ES LAUREADA O MERITORIA
RESPECTIVAMENTE

Agradezco a: Agradezco a mi familia por el apoyo,
comprensión y acompañamiento durante la
realización de este trabajo, así como la supervisión de
Juan Camilo Vargas Nieto, director de tesis y
finalmente a los participantes, por su colaboración e
interés durante la investigación.

TABLA DE CONTENIDO¹

Resumen, 1

Abstract, 2

Introducción, 3

Marco teórico y empírico, 5

Aspectos metodológicos, 14

 Problema de investigación, 14

 Objetivos, 14

 Objetivo general, 14

 Objetivos específicos, 14

 Variables, 15

 Hipótesis, 16

Método, 16

 Participantes, 16

 Diseño, 17

 Instrumentos, 17

 Procedimiento, 18

Consideraciones éticas, 18
Resultados, 20
Discusión, 27
Limitaciones,
Referencias, 29

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar el efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC). Se obtuvieron mediciones antes y después de la aplicación del protocolo para variables como Autocompasión (SCS), Autocrítica (FSCRS), Autoeficacia (EAG), rumiación (PTQ-CPT) y Síntomas emocionales (DASS-21). Se empleó un diseño pre y post con grupo control. La muestra total estuvo conformada por 10 practicantes de psicología clínica mayores de 18 años que fueron distribuidos aleatoriamente en dos grupos, grupo experimental y grupo control. Los resultados no mostraron efectos significativos asociados a las intervenciones implementadas, a excepción de los indicadores de autocompasión y autoeficacia. Se discuten las limitaciones del presente estudio y se realizan recomendaciones sobre futuras direcciones para la implementación de protocolos breves basados en este tipo de modelos clínicos.

Palabras Claves: Mindful Self-compassion, autocrítica, estrés, rumia, terapeutas.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Abstract

The aim of this study was to analyze the effect of a short group protocol based on Mindful Self-Compassion (MSC). Measurements were obtained before and after the application of the protocol for variables such as Self-Compassion (SCS), Self-Criticism (FSCRS), Self-efficacy (EAG), Rumination (PTQ-CPT) and Emotional Symptoms (DASS-21). A pre and post design with control group was used. The total sample consisted of 10 clinical psychology practitioners over 18 years of age, which were randomly distributed in two groups, experimental group and control group. The results showed no significant effects associated with the interventions implemented, with the exception of the indicators of self-pity and self-efficacy. The limitations of the present study are discussed and recommendations are made on future directions for the implementation of short protocols based on this type of clinical models.

Keywords: Mindful Self-compassion, self-criticism, stress, rumination, therapists.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación en practicantes de Psicología clínica.

En general, uno de los principales objetivos de las investigaciones realizadas en el campo de la salud mental es la revisión de la eficacia y efectividad de distintas técnicas y modelos de intervención psicológica a través de la respuesta positiva o negativa del paciente (Orlinsky, Grawe, & Parks, 1994).

Sin embargo, es común que los terapeutas que son los encargados de realizar este tipo de intervenciones se vean afectados debido al manejo de las altas demandas emocionales que este trabajo implica, así como las situaciones de estrés severo que resultan en muchas ocasiones como consecuencia de la exposición a relatos relacionados con abuso sexual, violencia, o al tratar consultantes con problemas de regulación emocional severos (Acinas, 2012). Estas altas demandas emocionales tienden a generar un desgaste en la empatía de los terapeutas, traumatización vicaria o estrés traumático secundario (STS por sus siglas en inglés), esto último es una afección asociada a la interacción con consultantes que han experimentado trauma (Adams, Boscarino & Figley 2006). En el STS se suele reexperimentar de manera intrusiva con el contenido del material traumático al que se fue expuesto, es decir, el terapeuta, como consecuencia de la exposición indirecta al trauma de los clientes, tiende a tener evitación de factores desencadenantes, emociones de trauma y aumento de la activación simpática (Bride, Smith-Hatcher & Humble, 2009). A pesar de esto, mientras que la mayoría de los estudios que examinan los efectos del trastorno de estrés postraumático se han centrado en las víctimas o sobrevivientes de traumas, la información

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

sobre el efecto en los terapeutas es mucho más limitada (Cieslak, 2013). De acuerdo a esto, se ha encontrado que el desgaste emocional de los terapeutas está relacionado con el comportamiento autocrítico (Figley, 2002).

La autocompasión² es una técnica de afrontamiento que ayuda a las personas a enfrentar los eventos negativos de la vida (Allen & Leary, 2010). Entrenar o trabajar su propia compasión se presenta como una intervención útil que puede enseñarse a estudiantes y profesionales de la salud, y que tiene como consecuencia mitigar los posibles efectos negativos asociados a las prácticas en salud (Khorami, Moeini & Ghamarani, 2016). Adicionalmente, estas estrategias terapéuticas tienen el potencial de promover la seguridad y el bienestar psicológico en las personas, así como de mejorar su estado de ánimo (Gilbert, 2014).

Por tanto, se espera que el presente proyecto de investigación aporte al desarrollo conceptual y aplicado de las intervenciones dirigidas al autocuidado de los terapeutas, específicamente desde el desarrollo y evaluación de protocolos que se enfocan en variables como el desarrollo de la autocompasión. Este enfoque novedoso permitirá aumentar la comprensión sobre cómo estas estrategias son eficaces para promover el bienestar psicológico en los practicantes de psicología clínica. Así mismo, el desarrollo de intervenciones, como Mindful self-compassion, disminuye factores mantenedores del malestar como la rumiación y la autocrítica.

² Variable independiente.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Marco Teórico y Empírico

Las nuevas terapias conductuales han permitido el desarrollo de una serie de investigaciones novedosas. Aunque estas conservan diversos componentes de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) de segunda ola, también utilizan nuevos métodos y estrategias para lograr mejoras en el funcionamiento psicológico y clínico (Hayes, 2004). Mientras que la TCC se dirige directamente al contenido y la validez de los procesos cognitivos, las terapias de tercera ola se enfocan en la función o la conciencia de las cogniciones y las emociones, y por tanto se caracterizan por buscar la modificación de las funciones psicológicas a través de los contextos verbales, rechazando estrategias de control de la conducta privada (Mañas, 2007).

Según Öst (2008), dentro de los modelos que pueden ser clasificados como terapias de tercera generación se encuentran la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la Terapia Dialéctica Conductual (DBT), el entrenamiento mental compasivo/Mindful self-compassion (MSC), las intervenciones basadas en la atención plena (MBI), la Psicoterapia Analítica Funcional (FAP) y la Terapia Metacognitiva (MT). El factor común de este tipo de intervenciones es que enfatizan la importancia de promover la aceptación, la atención plena, la metacognición y la flexibilidad psicológica, mientras a su vez intentan reducir la evitación experiencial (Hayes, Villatte, Levin, & Hildebrandt, 2011).

De acuerdo a esto, Mindful Self-Compassion (MSC) fue desarrollada como un programa híbrido, apto para el público en general como para poblaciones clínicas (Neff & Germer, 2012).

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

El objetivo de MSC es que las personas se relacionen frente a sus dificultades de una manera compasiva, respondan de una forma más efectiva y tengan una correspondencia emocional entre lo que piensan y sienten (Neff, 2003). Es decir, auto-compasión³ se entiende en este contexto como: la posibilidad de estar abierto al propio sufrimiento, en donde se está dispuesto a ofrecer una comprensión sin juicios al dolor o a los fracasos y reconocer que el sufrimiento y el dolor hacen parte de la experiencia humana (Neff, 2012). Se han evidenciado que la auto-compasión genera cambios positivos en la salud física y mental, al disminuir los episodios de depresión, ansiedad, estrés y vergüenza y aumentar la felicidad, vida satisfactoria, auto confianza y salud física (Neff y Germer, 2018).

En general, la autocompasión se considera un buen predictor de resiliencia y bienestar psicológico. Entrenarla promueve el desarrollo de sentimientos de autonomía y competencia, satisfacción con la vida, una mayor habilidad para reportar un estado de ánimo bajo y una disminución en los patrones de rumiación, así como del uso de estrategias de supresión de pensamientos, favoreciendo una relación positiva de las personas con su contexto y con ellos mismos (Neff, 2003). Así mismo, la autocompasión se asocia negativamente con la autocrítica, la depresión, la ansiedad, la rumia, la supresión del pensamiento y el perfeccionismo neurótico (Neff, 2003a).

Por su parte, la autocrítica⁴ es un factor de riesgo transdiagnóstico para diversas formas de psicopatología (Warren, Smeets, & Neff, 2016). Los individuos autocríticos

³ Variable dependiente

⁴ Variable dependiente

experimentan sentimientos de indignidad, inferioridad, fracaso y culpa; se evalúan constantemente y de forma dura, y temen ser desaprobados y criticados por perder la aprobación y aceptación de los demás. Debido a que existe una correlación negativa entre la autocompasión con autocrítica y vergüenza (Naismith, Zarate Guerrero & Feigenbaum, 2019), la autocompasión puede constituirse como un factor protector para hacer frente de estos sentimientos de insuficiencia personal (Warren, Smeets & Neff, 2016).

La autocrítica puede ser determinante en las personas que experimentan mayores niveles de estrés (Iskender, 2009). Por ejemplo, se ha encontrado que existe un subtipo específico de estrés en los terapeutas, el cual se encuentra asociado al desgaste propio de la exigencia continua para aliviar el sufrimiento de otras personas, resultando en una fatiga de la compasión que interfiere con la labor clínica (Figley, 2002).

Adicionalmente, la autocompasión se encuentra relacionada con variables como autoeficacia⁵ y con las creencias asociadas al control percibido para aprender, por lo cual, la autocompasión puede impactar positivamente la capacidad percibida para desempeñarse en diversos contextos. De acuerdo con esto, la autoeficacia es entendida como la convicción de un individuo en una habilidad personal para superar satisfactoriamente cualquier circunstancia dada (Bandura & Wood, 1989)⁶. Esta variable ha demostrado predecir bien el agotamiento en los terapeutas, por ejemplo, en un estudio realizado por Gam, Kim & Jeon (2016), se encontró que los mayores niveles de autoeficacia reportados por los terapeutas

⁵ Variable dependiente

⁶ Definición autoeficacia

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

llevaron a menor agotamiento emocional, sugiriendo que para reducir este desgaste se requiere la realización de esfuerzos orientados a la reeducación, supervisión y apoyo de los terapeutas para fortalecer sus niveles de autoeficacia percibida. Un ejemplo de los esfuerzos realizados en este aspecto son las intervenciones desarrolladas para proteger y fomentar herramientas de autocuidado y autogestión en practicantes de psicología clínica mientras se intenta cultivar la compasión por su labor (Pintado, 2018). Otros estudios han indicado que los profesionales de la salud que son expuestos a altos niveles de estrés presentan como consecuencia disminución de la atención, la toma de decisiones y comunicación efectiva, mientras en contraste se aumenta la sensación de fatiga, insomnio, problemas cardiacos, depresión y obesidad (Enochs & Etzback, 2004; Miller, Stiff, & Ellis, 1988; Spickard, Gabbe, & Christensen, 2002). Esta consecuencias se relacionan con una ausencia de habilidades para afrontar el estrés y aprender a ser sensibles a él, la compasión provee cualidades que ayudan a mejorar el manejo del estrés (Adams, Boscarino, & Figley, 2006; Figley, 1995, 2002).

Finalmente, otro mecanismo transdiagnóstico adicional, fuera de la autocrítica,⁷ que se constituye como un mantenedor de los problemas psicológicos y que se encuentra relacionado con la ausencia de auto-compasion es la rumiación⁸, entendida como: Enfocar ante un evento angustiante, pensamientos intrusivos asociado a situaciones valorados como negativos⁹ (Samaie y Farahani, 2011).

⁷ Variable dependiente

⁸ Variable dependiente

⁹ Definición de rumiación.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Autores como Odou & Brinker (2015) encontraron que factores como la autocompasión elevada pueden mejorar el estado de ánimo, mientras que en contraste con la rumiación tuvo el efecto opuesto impidiendo que las personas pudieran expresar su emoción y manteniendo el malestar. Sin embargo, estos autores concuerdan que la evidencia existente respecto a estas posibles correlaciones aún es escasa por lo que se requiere aumentar este tipo de investigaciones.

Finalmente, aunque existen estudios que han demostrado la utilidad clínica de las intervenciones basadas en Mindful Self-compassion (MSC) en consultantes con altos indicadores de autocrítica y vergüenza, su potencial frente al efecto sobre variables de interés clínico como la autocompasión, la autocrítica, la autoeficacia, el estrés y la rumiación en practicantes de psicología aún no está del todo explorado. Por tanto, se propone la selección de esta población por su alto grado de exposición al estrés, pues adicional al trabajo clínico que deben realizar con sus consultantes, deben responder en simultáneo con sus deberes como estudiantes, lo que se ve representado en la realización de trabajos, preparación de exámenes y presión del tiempo (Cushway, 1992).

Planteamiento del problema

En Colombia, la investigación sobre terapias emergentes como Mindful Self-Compassion aún se encuentra rezagada, representando un desafío encontrar evidencia publicada sobre este tipo de intervenciones en el país y para esta población particular. Según Moreno-Jiménez, Morante, Garrosa & Rodríguez-Carvajal (2004), no existe un gran número de investigaciones que den cuenta de las consecuencias asociadas a trabajar en el sector de la salud. Esto pone en evidencia un claro riesgo psicosocial al que están expuestos estos

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación. profesionales, más aún en aquellos que tienen una interacción con pacientes que demandan un manejo emocional que en muchas ocasiones resulta complejo.

Tomando en cuenta los elevados niveles de estrés que presentan los profesionales de la salud mental, cultivar la compasión podría permitir una reducción en sus niveles de estrés y angustia (Macbeth & Gumley, 2012); así mismo, la autocompasión podría promover el procesamiento de las emociones y pensamientos de una manera efectiva, reduciendo las consecuencias negativas asociadas a la labor misma (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007; Odou & Brinker, 2013). De igual forma, la autocompasión ha demostrado incrementar los niveles de bienestar en las personas (Iskender, 2009).

Una ventaja sobre la implementación de este tipo de intervenciones es que permiten a las personas generar amabilidad y comprensión del sufrimiento propio, desarrollan un sentido de humanidad común, es decir, reconocen que el dolor y el fracaso son aspectos inevitables de la experiencia humana compartida, por último, desarrolla habilidades con respecto al manejo de las emociones tales como: capacidad de enfrentar, evitar emociones negativas, tener pensamientos y emociones negativos sin exagerarlos, dramatizarlos o mostrar lastima (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007). Constituyendo de esta manera un enfoque práctico que da cuenta de lo que ocurre en realidad en este tipo de escenarios. Bajo esta dificultad resulta crucial diseñar e implementar estrategias que le permitan al terapeuta disminuir las consecuencias emocionales propias de su trabajo.

Partiendo de este escenario en el que la evidencia en este contexto aún es escasa, y frente a una creciente demanda de intervenciones eficaces para el autocuidado de terapeutas, se plantea la pregunta sobre ¿Cuál es el efecto de una intervención breve basado en Mindful

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la

autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Self-Compassion (MSC) sobre los indicadores la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación en practicantes de psicología clínica?

Por tanto, el presente estudio pretende aumentar la comprensión sobre protocolos breves con enfoque de tercera generación, dirigidos a promover el bienestar general de practicantes de psicología clínica y salud mental en general.

Objetivos

Objetivo general.

Analizar el efecto de un protocolo basado en Mindful Self-Compassion (MSC) con relación a los indicadores de autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación en practicantes de psicología clínica.

Objetivos específicos

- Identificar la prevalencia de la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación en practicantes de psicología clínica.
- Diseñar un protocolo breve basado en Minful-Self-Compassion (MSC) enfocado a practicantes de psicología clínica.
- Aplicar el protocolo basado en Minful-Self-Compassion (MSC) autocompasión en practicantes de psicología clínica.
- Analizar los efectos asociados al protocolo breve de MSC sobre los indicadores de autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación en practicantes de psicología clínica.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Variables

Variable independiente

El Mindful Self-Compassion: Es un programa que enseña habilidades de auto-compasión, a través de diferentes tipos de ejercicios meditación tales como: *loving-kindness* y *affectionate breathing*, y técnicas informales de uso en la vida diaria como por ejemplo: *soothing touch* y carta autocompasiva (Germer y Neff, 2013).

Relajación progresiva: Es una técnica de relajación utilizada para reducir la ansiedad y el estrés teniendo como efecto la reducción de tensión muscular (Bernstein, 1999).

Variables dependientes

Autocompasión: Es la posibilidad de estar abierto al propio sufrimiento, en donde se está dispuesto a ofrecer una comprensión sin juicios al dolor o a los fracasos, llevando a reconocer que el sufrimiento y el dolor hacen parte de la experiencia humana donde todas las personas son dignas de compasión. Propone 3 elementos que definen la autocompasión: bondad, humanidad común y mindfulness. Dichos elementos también se pueden conceptualizar en las siguientes oraciones 1) Ser amable y comprensivo con uno mismo y hacia los demás, en vez de ser autocrítico cuando está en una situación difícil o desafiante, el objetivo debe ser protegernos del daño. 2) Reconocer que los seres humanos cometen errores, se enfrentan a experiencias dolorosas, desde la perspectiva de la autocompasión la vida conlleva al sufrimiento. 3) La atención plena se centra en la experiencia consciente, el cual implica estar dispuesto o estar abierto a los pensamientos, sensaciones y emociones en vez de evitarlos (Neff & Germer, 2018).

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Autocrítica: Hace referencia a los sentimientos hostiles y demandas sobre uno mismo y hacia otros aspectos de uno mismo (Neff, 2003)

Autoeficacia: Es definida por Bandura, 1977 como el juicio de las personas sobre sus capacidades para organizar y ejecutar ciertos tipos de acciones.

Estrés: Se entiende como la percepción de una amenaza real o ficticia que tiene como consecuencia una respuesta conductual y fisiológica (McEwen, 2000).

Rumiación: Es definida como los pensamientos repetitivos, intrusivos e incontrolables, donde la personas para intentar comprender sus problemas, utilizan la rumia como forma para evitar cometer errores futuros (Papageorgiou & Wells, 2001). Esta estrategia resulta en consecuencias negativas al exacerbar los síntomas depresivos (Oudou & Brinker, 2013).

Hipótesis

- H1. Los participantes sometidos al protocolo basado en MSC presentarán cambios significativos en los indicadores de autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación una vez finalizada la intervención en comparación con el grupo control.
- H0: No habrá cambios estadísticamente significativos en los indicadores de autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación una vez finalizada la intervención en comparación con el grupo control.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Método

Participantes

La población elegida fue de practicantes de psicología clínica que se encontraban realizando sus prácticas clínicas, fueran mayores de 18 años y no estuvieran actualmente recibiendo tratamiento psicológico o psiquiátrico. Para recoger la muestra, se realizó una convocatoria virtual y física mediante el envío de correos institucionales e invitación mediante la entrega de folletos en los salones. A los estudiantes que manifestaron interés, se les envió un correo con una encuesta de Google que incluía datos sociodemográficos así como los instrumentos usados para las variables de interés en la investigación: (Autocompasión- SCS-SF, Autocrítica-FSCRS, Autoeficacia- EAG, rumiación-PTQ-CPT y Síntomas emocionales-DASS-21).

Inicialmente, se inscribieron 50 participantes mediante dicho formulario. Sin embargo, 40 no asistieron a la cita de la primera sesión. De las personas que asistieron e iniciaron el tratamiento, desertaron 5 personas, por lo que, la muestra estuvo finalmente constituida por 10 participantes. Durante la fase de aplicación se presentaron diversas dificultades. Por una parte, debido a circunstancias de orden social en Colombia, la Universidad tuvo que cerrar por varios días y los participantes tampoco tuvieron acceso a transporte lo que generó un impacto importante en el cronograma de implementación. Por otro lado, este atraso en el cronograma de la investigación coincidió con la finalización del semestre académico, lo que llevó a realizar las últimas sesiones vía Skype ya que las personas

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la

autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

se les dificultaban la asistencia a la Universidad por temas personales (Viajes, reuniones familiares, dinero, entre otros).

La asignación de la muestra al grupo del tratamiento activo y grupo control fue de manera aleatoria a través del programa randomizer (<https://www.randomizer.org/>), esto fue realizado por la estudiante a cargo de la investigación. La muestra estuvo constituida por el 6 hombres y 4 mujeres en total, para el grupo de tratamiento activo hubo 3 mujeres y 2 hombres, en el grupo control hubo 4 hombres y 1 mujer. El rango de edad fue de 20 a 35 años, en toda la investigación, en el grupo experimental el rango fue de 20 a 35 años, con un promedio de 26,2 y una desviación estándar de 5,52 y en el grupo control el rango fue de 25 a 31 años, con un promedio de 28 y una desviación estándar de 2,52.

Criterios de inclusión: Practicantes de psicología clínica que presenten indicadores de autocrítica estrés, rumiación o baja autoeficacia. El punto de corte para ser tenidos en cuenta en el estudio debía ser con una puntuación inferior a 32 en el promedio de cada prueba.

Criterios de exclusión: Estar en tratamiento psiquiátrico o psicológico, indicadores de ideación suicida altos (en cuyo caso se activarán las rutas de remisión a centros y profesionales especializados).

Diseño

El presente estudio tuvo un diseño de tipo experimental con un diseño de pre-test, post- test con grupo control de intervención activa.

Instrumentos

Formato de consentimiento informado (Anexo 1).

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Por medio del formato de consentimiento informado se indica a los participantes el nombre del proyecto que va a participar, el objetivo general, los datos de la estudiante que conduce esta investigación y el programa al cual está adscrita. También, se indican aspectos relacionados al propósito del estudio, si existe retribución o beneficios por participación (en esta investigación se aclaró que NO tendría una retribución económica y que su participación contribuirá al desarrollo de la ciencia e investigaciones relacionadas con autocompasión). La participación fue voluntaria y por cualquier circunstancia se está en la libertad de retirarse del estudio. Se incluyó el apartado de riesgos e incomodidades, en donde se aclaró que no se conoce o espera que haya algún riesgo en participar en el estudio ya que está catalogada como una investigación con riesgos mínimos (Artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud). La confidencialidad, también hace parte del documento, el cual estableció que la información suministrada será manejada de manera confidencial y que los resultados tendrán un fin académico.

Cuestionario de datos sociodemográficos.

El cuestionario de datos sociodemográficos se envió vía internet a través de una encuesta de Google, el cual incluyó información como Nombre, edad, sexo, correo electrónico, número de celular y preguntas como: ¿Ha estado en tratamiento psiquiátrico?, si la respuesta es sí ¿Hace cuánto está en tratamiento psiquiátrico?, si su respuesta es sí ¿Qué medicamentos está consumiendo? Esto con el fin de reconocer que persona podía ser incluido en la investigación teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión anteriormente descritos.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Autocompasión: Escala corta de autocompasión (SCS) (Raes, Pommier, Neff & Van Gucht, 2011), está compuesta por 12 ítems, esta escala es la versión corta y se desarrolló a partir de la original que contiene 26 ítems (Neff, 2003). Las puntuaciones se califican teniendo en cuenta la calificación que le da los participantes a la frecuencia de las conductas autocompasivas, con una escala tipo Likert 5 puntos. En el SCS se encuentran puntuaciones positivas relacionadas con Auto-amabilidad, humanidad común y Mindfulness (SCS Positiva) y puntuaciones negativas relacionados con Autojuicio, Aislamiento y sobreidentificación (SCS Negativa). Traducida al español por García-Campayo, Navarro-Gill, Montero-Marin, López-Artal & Demarzo, 2014), no se encontró validación a población colombiana.

Autocrítica Forms of self-criticizing/attacking and self-reassuring scale (FSCRS) traducida al español, es una escala consiste en 22 ítems con una escala tipo Likert con 4 puntos (va de 0=nada, absolutamente no y 4= extremadamente). La escala permite examinar qué tan crítico es o qué tal solidario tranquilizador son las personas cuando pasan por situaciones estresantes o difíciles. La consistencia interna es .90. (Gilbert, Clarke, Hempel, Miles & Irons, C, 2004). No tiene validación a población colombiana.

Autoeficacia Escala de Autoeficacia General (Baessler y Schwarzer 1996) versión validada en Colombia (Zambrano, Vargas-Nieto, Olaya, Ávila, Guerrero & Hernández, *manuscrito en preparación*). Este cuestionario consta de 10 ítems con escala tipo Likert de 4 puntos. Esta prueba permite evaluar el sentimiento de estabilidad a nivel personal para

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación. manejar de manera eficaz situaciones estresantes. Se obtuvo una consistencia interna de 0.87 (coeficiente Alfa) y una correlación entre dos mitades de 0.88.

Síntomas emocionales DASS 21 – Depression Anxiety and Stress Scale-21, es una escala validada en Colombia que mide depresión, ansiedad y estrés, la escala abreviada tiene 21 ítems tipo likert (0-3), 0: no me ha ocurrido; 1: me ha ocurrido un poco o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo, esta medición se hace durante la semana pasada. La puntuación es caracterizada por normal, leve moderada, severa y extremadamente severa y la interpretación a mayor puntuación general, mayor grado de sintomatología. Su consistencia interna fue 0.92. (Ruiz, García-Martín, Suárez-Falcón, & Odriozola-González, 2017). Esta prueba se encuentra adaptada a población colombiana.

Rumia el Perceverative Thinking Questionnaire (PTQ) es una prueba validada en Colombia, que contiene 15 puntos, con una escala tipo Likert 5 puntos. Fue diseñado para evaluar la tendencia a participar en Pensamiento repetitivo negativo (RNT) cuando estuviese enfrentado a situaciones o experiencias negativas. La PTQ tiene una estructura de factores jerárquicos, de orden superior se relaciona con RNT y 3 factores se relacionan con el orden inferior (características de la RNT, improductividad y capacidad mental). Es prueba ha mostrado una consistencia interna alta, una alta confiabilidad de prueba. El alfa fue de .95. (Dereix-Calonge, Ruiz, Suárez-Falcón & Flórez, 2019).

Tamizaje de ideación suicida

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

MINI (Entrevista Neuropsiquiátrica Internacional) Se utilizó el apartado Riesgo de suicidio, con el objetivo de evaluar indicadores de ideación suicida altos, a los que se identifiquen, se les presentarán las rutas de remisión a centros y profesionales especializados (Sheehan, Lecrubier, Sheehan, Amorim, Janavs, Weiller, Hergueta, Baker. & Dunbar, 1998).

Procedimiento

Fase 1: Diseño y estructura del protocolo de MSC.

El contenido del protocolo se tradujo del libro *Teaching the Mindful Self-compassion program. A guide for Professionals* (Anexo2), libro base sobre el programa de MSC para profesionales de Neff & Germer (2019), el proceso de traducción lo realizó la estudiante en conjunto con un traductor experto. Las sesiones quedaron compuestas por 4 sesiones grupales de aproximadamente 2 horas (el protocolo original contiene 8 sesiones con 1 retiro, pero teniendo en cuenta los objetivos del estudio, se redujeron a 4 sesiones, que incluyó el abordaje de los mismos objetivos) en el cual se incluyó estrategias de psicoeducación en autocompasión, prácticas de mindfulness, ejercicios de meditación, ejercicios para promover la voz compasiva, manejo de emociones difíciles y finalmente estrategias para impactar positivamente las relaciones y aumentar el disfrute de la vida.

Fase 2: Implementación del protocolo basado en MSC en practicantes de psicología clínica.

a) Para esta fase, se realizó una evaluación pre-test (línea de base) donde se hizo la aplicación de los instrumentos anteriormente descritos tanto al grupo de tratamiento activo

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la

autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

como al grupo control. Posteriormente, se hizo la aleatorización de la muestra en donde se asignaron a los participantes a cada uno de los dos grupos.

b) La aplicación del entrenamiento breve de Mindful Self-Compassion (MSC) se realizó al grupo de tratamiento activo, mientras tanto el grupo control recibió una intervención equivalente en términos del formato, intensidad y duración de las sesiones, se realizó un entrenamiento en relajación progresiva y respiración diafragmática.

c) Finalmente en la fase de post-test se tomaron nuevamente los datos con los instrumentos, en el cual permitieron realizar los análisis estadísticos que indicaron si hubo cambios tras realizar la aplicación en ambos grupos, tratamiento 1. y tratamiento 2.

Para la aplicación de Mindful-Self-Compassion, se tuvo en cuenta el siguiente procedimiento:

Sesión 1. Descubriendo la autocompasión y la atención plena, por medio de ejercicios, se desarrollará la comprensión sobre lo que es la autocompasión y lo que no, se establecerá una base conceptual para la autocompasión y se realizaron ejercicios enfocados en fomentar la práctica autocompasiva. Se realizó un entrenamiento en atención plena por medio de ejercicios de meditación.

Sesión 2. Practicando la bondad amorosa y descubriendo la voz compasiva. Se hicieron ejercicios de meditación de bondad amorosa, identificar las etapas de progreso en el camino hacia la autocompasión, cultivar la voz interior compasiva para motivar cambios significativos en sus vidas.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Sesión 3. Viviendo profundamente y encontrándose con las emociones difíciles. Los participantes aprendieron ejercicios de meditación de la respiración para cultivar la compasión por sí mismos y por otros, descubrieron los valores fundamentales o centrales para enfocar su vida hacia lo que es importante, se enseñó la manera para enfrentar las emociones difíciles mediante la atención plena y la autocompasión, se profundizó en ejercicios sobre la vergüenza y de qué manera la autocompasión le ayudó a sobrellevarlos, se trabajó los componentes de las emociones difíciles como etiquetar las emociones, ejercicios de atención plena para experimentar las emociones en el cuerpo y permitir.

Sesión 4. Explorando relaciones difíciles y abrazando tu vida.

Se realizó ejercicios de atención plena y autocompasión como amigo compasivo y compasión por ecuanimidad. Por medio de ejercicios se aprenderá a practicar la gratitud para corregir el sesgo sobre la negatividad humana, reflexionar sobre las prácticas clave para recordar después del entrenamiento, seguir fomentando el cultivo de la felicidad como apoyo a la formación en compasión y cierre del programa.

En el grupo control se realizó un entrenamiento en relajación progresiva y respiración progresiva que consistió en 4 sesiones de dos horas, se realizó de manera alterna que el tratamiento 1 Activo. Todas las sesiones estuvieron enfocadas en el entrenamiento de relajación progresiva siguiendo el protocolo propuesto por (Bernstein, 1999).

Consideraciones éticas

Este proyecto se realiza de acuerdo con los estándares y procedimientos estipulados en el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo en Colombia (Colegio Colombiano de

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Psicólogos, 2016), la Ley 1090 del ejercicio profesional del psicólogo en Colombia (Congreso de Colombia, 2006a), y la resolución 8430 de 1993 sobre estándares de investigación y normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud en Colombia.

Este estudio tiene en cuenta el principio de no maleficencia teniendo en cuenta la investigación y los procedimientos que se realizaron, el objetivo es promover el bienestar de los participantes y evitar causar daño o perjudicarlos, y prevenir problemáticas psicológicas como resultado de la intervención. Con el fin de mitigar los riesgos en la ejecución de la evaluación e intervención, se tuvo el rigor suficiente en la aplicación ya que la terapia es basada en la evidencia y cuenta con evidencia empírica y teórica. Las actividades que realice el investigador deben tener en cuenta la responsabilidad social al trabajar con personas y con la población en general propendiendo al aportar a la sociedad con mejoras en la calidad de vida y el bienestar psicológico. Por otro lado, se tendrá en cuenta el principio de honestidad e integridad el cual tiene como interés contribuir a la sociedad con investigaciones que generen más conocimientos que aporten a la sociedad y al país. El objetivo de esta investigación es innovar con una intervención que ha tenido poca aplicación en el país pero que tendrá beneficios importantes para población en general (Ley 1090, 2006).

Resultados

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Para definir de manera precisa las pruebas estadísticas que se usaron en los análisis de datos, se realizaron previamente pruebas de normalidad Shapiro-Wilk teniendo en cuenta que el N total es inferior a 50 participantes. Por tanto, teniendo en cuenta que el nivel de confianza para esta investigación fue del 95% (alfa 0.05) se encontró según lo esperado que la distribución de los datos no cumple criterios de normalidad ($p > 0,05$). Por tal razón se utiliza la prueba de U de Mann-Whitney para datos no paramétricos y muestras independientes con el objetivo de identificar mediante una prueba de rangos las diferencias entre grupos (Ver tabla 1).

Tabla 1

Rango promedio.

variable	Pre y post	Tipo de tratamiento	Rango promedio
SCS-F positiva	Pre	Tratamiento 1	7,40
		Tratamiento 2	3,60
	Post	Tratamiento 1	7,90
		Tratamiento 2	3,10
SCS-F negativa	Pre	Tratamiento 1	4,70
		Tratamiento 2	6,30
	Post	Tratamiento 1	5,70
		Tratamiento 2	5,30
FSCRS	Pre	Tratamiento 1	5,20

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

		Tratamiento 2	5,80
	Post	Tratamiento 1	5,80
		Tratamiento 2	5,20
EAG	Pre	Tratamiento 1	6,70
		Tratamiento 2	4,30
	Post	Tratamiento 1	6,30
		Tratamiento 2	4,70
PTQ-CPT	Pre	Tratamiento 1	6,90
		Tratamiento 2	4,10
	Post	Tratamiento 1	4,60
		Tratamiento 2	6,40
DASS-21	Pre	Tratamiento 1	5,30
		Tratamiento 2	5,70
	Post	Tratamiento 1	4,70
		Tratamiento 2	6,30

Tabla 2

Prueba de U de Mann-Whitney para muestras independientes

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Escala.iolñ		Sig. asintót. (bilateral)	U de Mann-Whitney
SCS-F positiva	Pre	,031*	3,000
	Post	,011*	,500
SCS-F negativa	Pre	,395	8,500
	Post	,829	11,500
FSCRS	Pre	,754	11,000
	Post	,753	11,000
EAG	Pre	,203	6,500
	Post	,402	8,500
PTQ-CPT	Pre	,141	5,500
	Post	,344	8,000
DASS-21	Pre	,834	11,500
	Post	,402	8,500

* Resultados inferiores al criterio mínimo aceptado de 0,05, entendido como un cambio significativo.

En la tabla 1 podemos ver los rangos promedios por cada variable de-acuerdo a si es pos o pre y el tipo de tratamiento al cual fue designado. Por otro lado, en la tabla 2 se muestra por un lado U de Mann-Whitney y el valor asociado a la estadística de la intervención (p de Sig. asintót. bilateral). Para sacar la potencia estadística se utilizó el programa G Power (Faul, Erdfelder, Lang & Buchner, 2007). Estas dos tablas nos permiten indicar que en casi todas las variables no se

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación. evidencia un valor p menor a 0,05 a pesar que en algunos casos si se muestre cierta diferencia tomando como referencia la prueba de rangos de la U de Mann-Whitney.

Con respecto a la primera variable SCS-F positiva (Autoamabilidad, humanidad común y mindfulness) se evidencia que para el grupo pre hay un el valor p de (Sig. asintót. (bilateral)) de 0.031 y para el grupo post hay un el valor p de 0.011, esto indica que los dos grupos tienen diferencias significativas tanto en Pre como en Post. Siendo el grupo pre con una U de Mann Whitney de 3,000 y el grupo post con una U de Mann-Whitney de 0.500. Como se evidencia en la tabla 2, los resultados de Post se evidencia que no existe una evidencia significativa entre los dos grupos excepto en la variable SCS-F Positiva. Con respecto a lo mostrado en la tabla 1 la variable SCS-F positiva muestra para el grupo pre en el primer tratamiento (grupo experimental) un rango promedio de 7,40 y para el post en el primer tratamiento (grupo experimental) un rango promedio de 7,90. Se evidencia un aumento entre el rango promedio del pre para el tratamiento 1 y el rango promedio para post del tratamiento 1. También en esta misma variable para el tratamiento 2 (grupo control) se evidencia un rango promedio para el pre de 3,60 y para post de 3,10. Como se evidencia existen algunas particularidades con respecto a ese grupo, ya que tanto en pre como en post el rango promedio es bastante menor que en el grupo experimental. Por otro lado, en las demás variables este tipo de fenómeno no ocurre, es decir, en variables como FSCRS ocurrió el efecto contrario el tratamiento 1 tiene un rango de 5.2 en pre y en post un rango promedio de 5,80 mientras tanto en el tratamiento 2 existe rango promedio 5,80 para pre y un rango de 5,20 para post. Existe una disminución, pero como muestra la tabla 2 esta diferencia no es significativa.

Tabla 3.

Análisis pre y post para grupo con el tratamiento 1.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Escala	Rango promedio		Sig. asintót. (bilateral)
SCS-F-Positiva	,00	2,50	,063
SCS-F Negativa	2,50	2,50	,357
FSCRS	2,50	2,50	1,000
EAG	3,00	3,00	,223
PTQ-CPT	3,00	,00	,042*
DASS-21	3,00	3,00	,225

Tabla 4.
Análisis pre y post para grupo con el tratamiento 2.

Escala	Rango promedio		Sig. asintót. (bilateral)
SCS-F-Positiva	,00	1,50	,157
SCS-F Negativa	4,00	2,00	,713
FSCRS	3,67	2,00	,345
EAG	2,00	3,25	,138
PTQ-CPT	3,00	2,00	,715
DASS-21	3,33	2,50	,500

La tabla 3 confirma lo se había evidencia en la tabla 1 y 2 con respecto a la variable SCS-F-Positiva. Esto muestra que existe una diferencia estadística parcial entre el pre y pos en relación al tratamiento 1. Con un rango promedio de 0.00 y un p (Sig. asintót. (bilateral)) de 0.063. Así mismo en la tabla 3 se muestra también que la variable PTQ-CPT tiene un valor p menor a 0,05. Esto Indica que para esta variable existe una diferencia estadísticamente significativa entre las

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la

autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

respuestas dadas por los participantes en la fase pre y en la fase post del tratamiento. Con respecto a la tabla 4 se confirma que el tratamiento 2, el cual corresponde al grupo control no tiene ningún p menos a 0,05. Esto muestra que, es parcial que existe una diferencia significativa entre el tratamiento 1 y el tratamiento 2. Esta diferencia es parcial ya que solo aplica para la variable PTQ-CPT y SCS-F-Positiva.

Tabla 5.

Cambio estimado de grupo (d de Cohen)

Escala	Tratamiento	Pre test- Media	Post Test - Media	Cambio estimado entre grupos (d de cohen)	Potencia estadística (1- beta err prob)
SCS-F Positiva	1	9.20	12.80	2.57	0.9*
SCS-F positiva	2	7.60	8.40	0.89	0.32
SCS-F negativo	1	8.40	9.600	0.36	0.12
SCS-F negativo	2	9.00	9.000	0	0.08
FSCRS	1	1.700	5.720	2.19	0.9*
FSCRS	2	5.740	5.060	0.47	0.15
EAG	1	30.20	33.20	0.62	0.19
EAG	2	26.60	30.40	0.92	0.9*
PTQ-CPT	1	24.80	10.00	1.5	0.66*
PTQ-CPT	2	17.20	14.00	0.36	0.8*
DASS-21	1	27.00	19.00	0.4	0.1

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

DASS-21	2	28.00	20.80	0.5	0.1
---------	---	-------	-------	-----	-----

**Resultados superiores al criterio mínimo aceptado de 0,80, entendido como una potencia estadística relevante.*

Así mismo, en la tabla 5 se reportan los resultados de los análisis de la d de cohen, donde se logra evidenciar un tamaño de efecto grande para la prueba SCS positiva y para los indicadores del PTQ-CPT del grupo 1. Esto se estimó para analizar los cambios asociados a la intervención. Por otro lado, se evidencia que variables como SCS positiva tiene una diferencia significativa para el tratamiento 1 (tabla 2) y posee una potencia estadística alta (tabla 5). Este último dato es relevante ya que, a pesar de contar con una muestra pequeña, se muestra que existe una diferencia significativa entre el pre y el post menor a 0.05 y tener a su vez una alta potencia estadística.

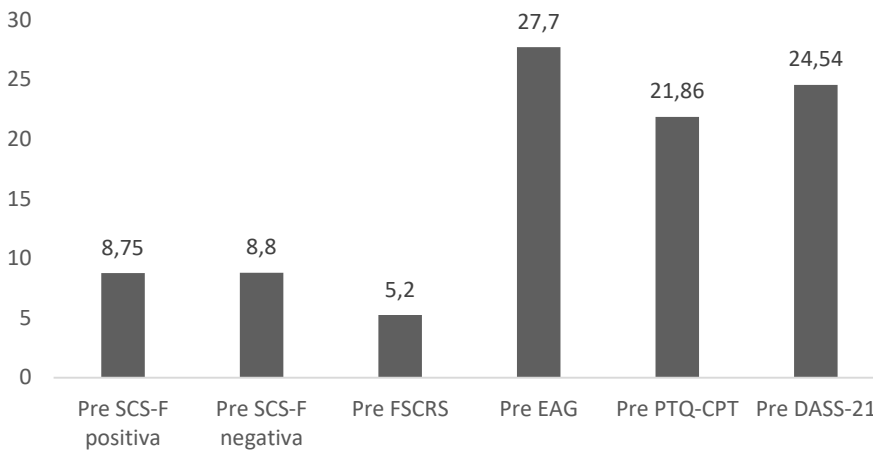
En la gráfica 1, 2 y 3., se utilizaron los datos del pre de todos los participantes que se inscribieron a la investigación y que por razones que son profundizadas en las limitaciones, no realizaron el protocolo completo. En la gráfica 1. Se evidencia el promedio de cada prueba, lo que indica en las pruebas SCS-F positiva, SCS-F negativa, FSCRS se muestra una menor autocompasión y autocrítica. Sin embargo, en las pruebas EAG, PTQ-CPT y DASS 21, se indica una mayor rumia (pensamiento repetitivo) y síntomas emocionales. Respecto a la EAG, se refleja una mayor autoeficacia. Por otro lado, los datos que se muestran en al grafica 2 y 3 indica el número y porcentaje de participantes que obtuvieron valores altos en las pruebas aplicadas. En la prueba SCS-F positiva se muestran que de los 50 participantes 37 tuvieron valores altos, y con respecto a SCS-F negativa se muestra que de los 50 participantes solo 33 tuvieron valores altos. Esto nos podría indicar que existe un gran porcentaje (66%) de participantes que muestran tener

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

SCS-F negativa. En la variable PTQ-CPT se muestra que 33% de los participantes muestran tener valores altos en rumia.

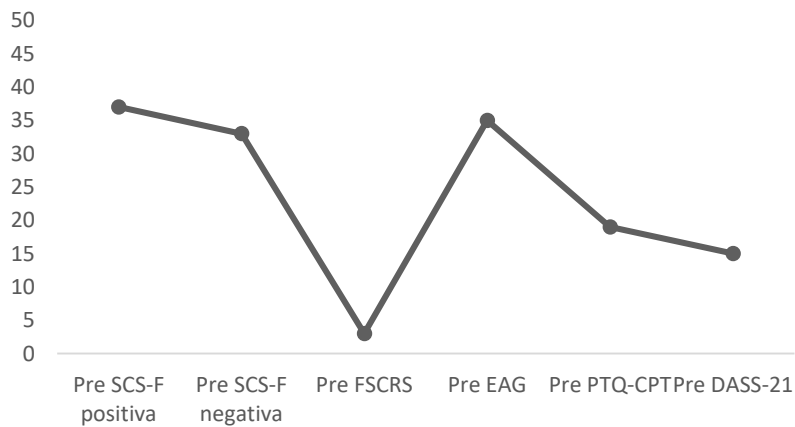
Gráfica 1.

Media por prueba



Gráfica 2.

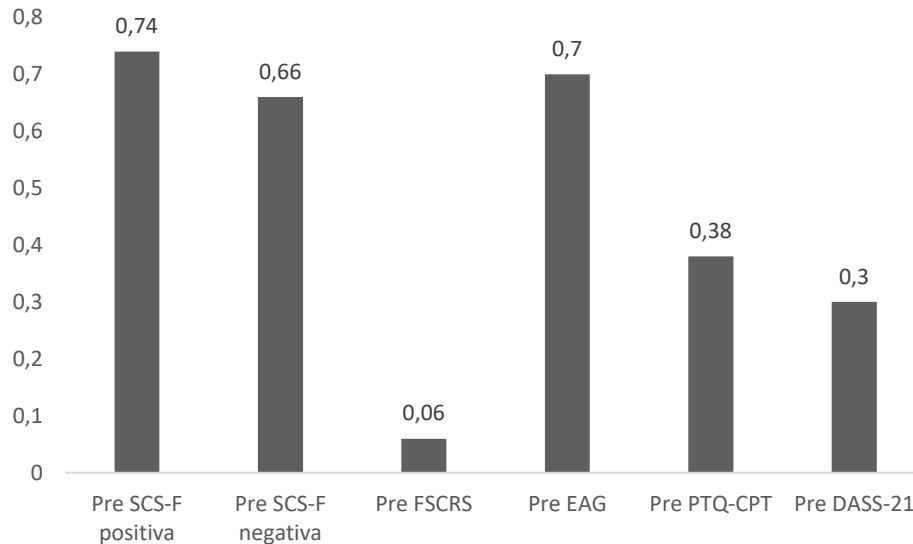
Número de participantes con niveles altos en cada prueba.



Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Gráfica 3.

Porcentaje de participantes por niveles altos en cada prueba



Por último, se puede evidenciar que los participantes tuvieron valores altos en SCS-F positiva y negativa y EAG. Esto nos permite indicar que a nivel general la población tiene un cierto bienestar, ya que pruebas como el DASS-21 y PTQ-CPT muestran que pocos participantes (30% para la primera y 38% para la segunda) tuvieron valores altos. Aun así sí se evidencia que la SCS-F muestra valores altos en sus dos dimensiones, esto puede deberse a que esta prueba aún no se encuentra valida en población colombiana. Esto puede indicar que los ítems no fueron suficientes para poder discriminar las respuestas dadas en SCS-F positiva con respecto a SCS-F negativa.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Discusión

Teniendo en cuenta los resultados previamente reportados, existe evidencia suficiente para indicar que se acepta la hipótesis nula, es decir, que no se encontró una diferencia estadística significativa de los indicadores autocrítica, autoeficacia y estrés una vez finalizadas las intervenciones grupales para ambos grupos. Por otro lado, los efectos encontrados en variables como autocompasión y rumiación dan cuenta de diferencias significativas entre ambos tratamientos. Sin embargo, aunque el tratamiento 1 (MSC) demostró tener un mayor impacto sobre los mismos, los resultados no son suficientes para aceptar la hipótesis del investigador. Por otro lado, es importante indicar que con respecto a auto compasión solo la sub-dimensión que corresponde a los valores positivos fue la que tuvo una significación estadística alta. Pero con respecto a la rumiación los datos muestran un mayor impacto del tratamiento 1 (MSC) en comparación con el tratamiento 2 (relajación progresiva).

Estos resultados pueden ser explicados debido a múltiples variables. Una de estas es el número de sesiones de la implementación de los tratamientos, la forma (tipo de presentación de los mismos, flexibilidad en la forma de aplicación, entre otros) las cuales se constituyen como variables que pueden influir en la eficiencia del tratamiento (Minici, Rivadeneira y Dahab, 2006). Esta flexibilidad en la presentación del entrenamiento puede

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la

autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

subrayar las dificultades que se presentaron para replicar de manera exacta los protocolos, lo que tuvo como consecuencia un efecto reducido de la intervención (Sommers-Spijkerman, Trompetter, Schreurs, & Bohlmeijer, 2018).

Por otro lado, debido a los inconvenientes de orden público (protestas, cierre de vías, cancelación de clase y cierre temporal de la universidad) que se salieron del control del equipo de investigación, el proceso no pudo tener la continuidad esperada, pues la mayoría comenzaron el proceso asistiendo de forma presencial a las sesiones y posterior a las dificultades mencionadas fue necesario terminar la implementación de manera virtual.

Adicionalmente, existieron casos en donde los participantes aplazaron hasta 2 semanas de intervención. Este factor del tiempo y poca frecuencia entre una aplicación y otra pudo afectar también los datos finales. Otro aspecto importante que pudo influenciar en los resultados fue el formato usado, pues al realizar sesiones grupales, y no individuales, y contar con un protocolo breve, pudo disminuir la efectividad y el impacto en la población. Sería interesante para futuras investigaciones tomar en cuenta estas dos variables para poder determinar si el hecho de ser grupales disminuye la probabilidad de efectividad de un tratamiento aplicando el protocolo breve MSC.

Limitaciones y recomendaciones finales

Aunque autores como Neff, Rude & Kripattrick (2007) indican que al hacer intervenciones basadas en MSC es posible generar habilidades que permitan reconocer y aceptar emociones que surgen de manera natural, permaneciendo compasivos, sin juzgarlas, negarlas o suprimirlas, determinar un tiempo, formato y el número de sesiones mínimas que

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación. permita alcanzar cambios clínicos significativos sigue siendo un aspecto relevante por esclarecer.

Se sugiere, para investigaciones futuras, comparar el impacto y significancia que tiene un protocolo breve en relación con una intervención como el protocolo completo, el cual se incluyen 8 sesiones y 1 sesión de retiro, el cual ha demostrado generar cambios significativos en los participantes (Neff y Germer, 2012).

Aunque esta investigación no haya obtenido resultados significativos, a través de ella fue posible identificar algunas diferencias significativas importantes en relación a la variable SCS-F positiva, a pesar de contar con una muestra pequeña. Por otro lado, como menciona Manzoni, Pagnini, Castelnovo y Molinari (2008), a pesar de que una investigación no obtenga los resultados esperados no indica que se deba ignorar, ya que este tipo de investigación sigue teniendo relevancia para el avance de la ciencia y por lo que permite realizar un perfeccionamiento constante de las metodologías utilizadas, también las pruebas utilizadas al no estar validadas la mayoría en población colombiana, se presenta como una variable que afecta al estudio.

Como se mencionó anteriormente una de las variables que es necesario tomar en cuenta para futuras investigaciones es si existe una diferencia significativa entre aplicar el protocolo completo MSC y aplicar el protocolo breve MSC. Otro aspecto importante a tener en cuenta en futuras investigaciones es generar mecanismos que permitan una mayor asistencia y disminución de la deserción en este tipo de investigaciones, tales como: Remuneración monetaria, descuentos, bono, etc. También es importante generar este tipo de estudios en población clínica (tener algún tipo de diagnóstico psiquiátrico) en Colombia. Por

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la

autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

último, es importante poder generar una validación de los instrumentos aplicados ya que esto pudo ser una variable extraña que influyó en los datos.

Finalmente, es necesario ser cuidadoso con los análisis obtenidos en la presente investigación pues los tamaños de muestra reducidos y el poco control de los sesgos y variables externas no permiten la generalización de los mismos. Por tanto, las preguntas de investigación señaladas en el planteamiento del problema siguen generando múltiples interrogantes que deben ser resueltos mediante la implementación de investigaciones que permitan superar estas dificultades, de esta forma poder comparar el impacto de las intervenciones protocolizadas desde estos modelos breves.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Referencias

- Acinas, M. P. (2012). Burn-out y desgaste por empatía en profesionales de cuidados paliativos.pdf. Revista Digital de medicina Psicosomática y Psicoterapia, 2(4), 1-22.
- Adams, R. E., Boscarino, J. A. & Figley, C. R. (2006). Compassion fatigue and psychological distress among social workers: a validation study. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 76(1), 103-8.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. doi:10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84: 191-215.
- Bandura, A., & Wood, R. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 805
- Bernstein, D. (1999). Entrenamiento en relajación progresiva. Ed. DDB. Bilbao.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., y Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. Chichester: John Wiley & Sons.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

- Braehler, C., Gumley, A., Harper, J., Wallace, S., Norrie, J., & Gilbert, P. (2012). Exploring change processes in compassion focused therapy in psychosis: Results of a feasibility randomized controlled trial. *British Journal of Clinical Psychology*, 52(2), 199–214. doi:10.1111/bjc.12009
- Bride, B. E., Smith-Hatcher S. & Humble, M. N. (2009). Trauma training, trauma practices, and secondary traumatic stress among substance abuse counselors. *Traumatology*. 15: 96– 105
- Cieslak, R., Anderson, V., Bock, J., Moore, B. A., Peterson, A. L., & Benight, C. C. (2013). Secondary Traumatic Stress Among Mental Health Providers Working With the Military. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(11), 917–925. doi:10.1097/nmd.0000000000000034
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Second Edition. Hillsdale, NJ: LEA.
- Cushway, D. (1992). *Stress in clinical psychology trainees*. *British Journal of Clinical Psychology*, 31(2), 169–179. doi:10.1111/j.2044-8260.1992.tb00981.x
- Dereix-Calonge, I., Ruiz, F. J., Suárez-Falcón, J. C., & Flórez, C. L. (2019, February 14). Adapting the Perseverative Thinking Questionnaire for Measuring Repetitive Negative Thinking in Clinical Psychology Trainees. *Training and Education in Professional Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/tep0000229>

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Enochs, W. K., & Etzback, C. A. (2004). Impaired student counselors: Ethical and legal considerations for the family. *Family Journal*, 12, 396–400.

Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview. In C. R. Figley (Ed.), *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized* (pp. 1–20). New York, NY: Routledge.

Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433–1441. doi:10.1002/jclp.10090

Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.G & Buchner, A (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191.

García-Campayo, J., Navarro-Gill, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L., & Demarzo, M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). Health and quality of life outcomes, 12(1), 1-9. doi:10.1186/1477-7525-12-4

Gam, J., Kim, G., & Jeon, Y. (2016). Influences of art therapists' self-efficacy and stress coping strategies on burnout. *The Arts in Psychotherapy*, 47, 1–8. doi:10.1016/j.aip.2015.09.005

Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41. doi:10.1111/bjc.12043

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31–50. doi:10.1348/014466504772812959
- González, M.S., Díaz, M.A., Ortiz, L.S, González, F.C & González, N.J. (2000). Características psicométricas de la Escala de ideación Suicida de Beck (ISB) en estudiantes universitarios de la ciudad de México. *Revista Salud Mental*, 2, 21-30.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. doi:10.1002/jclp.22021.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665. [http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3).
- Hayes, S. C., Villatte, M., Levin, M., & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 141–168
- Hernández Sampieri, R. Fernández, C. & Baptista, M. P. (2014). *Metodología de la investigación: Quinta edición*. McGraw Hill: México, DF.
- Iskender, M. (2009). The Relationship Between Self-Compassion, Self-Efficacy, and Control Belief about Learning in Turkish University Students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(5), 711–720. doi:10.2224/sbp.2009.37.5.711

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Khorami, E.S., Moeini, M.A., &Ghamarani, A.A. (2016). The Effectiveness of Self-Compassion Training: a field Trial. *Global Journal of Medicine Researches and Studies*, 3, 1, 15-20.

Macbeth, A. &Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clin PsycholRev*, 32 (6): 545-552. doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003.

Mañas, I. (2007). Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología*, 40, 26-34.

McEwen, Bruce S.T (2000). The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *Brain Research*, (886,1-2), 172-189.

Minici, A., Rivadeneira, C. & Dahab, J. (2006) La duración de los tratamientos psicológicos. *Revista de terapia cognitiva conductual*. 10, 1-8.

Moreno-Jiménez, B., Morante Benadero, M.E., Garrosa Hernández, E., Rodríguez-Carvajal, R. (2004). Estrés traumático secundario: el coste de cuidar el trauma. *Psicología Conductual*, 12(2), 215-231

Naismith, I., Zarate Guerrero, S., &Feigenbaum, J. (2019). Abuse, invalidation and lack of early warmth show distinct relationships with self-criticism, self-compassion and fear of self-compassion in personality disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.doi:10.1002/cpp.2357

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a Healthy Attitude
Toward Oneself. *Self and identity*, 2: 85-101. Doi: 10.1080/152988603901299863

Neff, K. D. (2012). The Science of Self-Compassion. In C. Germer, & R. Siegel (Eds.),
Compassion and Wisdom in Psychotherapy (pp. 79-92). New York, NY: Guilford
Press.

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in
relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of
Research in Personality*, 41(4), 908–916.doi:10.1016/j.jrp.2006.08.002

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2012). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the
Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–
44. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K. D. & Germer, C. (2018). The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way
to Accept Yourself, Build Inner Strength and Thrive. Peabody Massachusetts, Barnes
and Noble

Neff, K. D & Germer, C. (2019). Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A guide
for Professionals. The Guildford press, New York.

Nezu, A. M., & Nezu, C. M. (Eds.). (2007). *Evidence-Based Outcome Research: A Practical
Guide to Conducting Randomized Controlled Trials for Psychosocial Interventions*.
New York: Oxford University Press.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

- Miller, K. I., Stiff, J. B., & Ellis, B. H. (1988). Communication and empathy as precursors to burnout among human service workers. *Communication Monographs*, 55, 250–265
- Odou, N. & Brinker, J. (2015) Self-compassion, a better alternative to rumination than distraction as a response to negative mood, *The Journal of Positive Psychology*, 10:5, 447-457, DOI: 10.1080/17439760.2014.967800
- Odou, N., & Brinker, J. (2013). Exploring the Relationship between Rumination, Self-compassion, and Mood. *Self and Identity*, 13(4), 449–459. doi:10.1080/15298868.2013.840332
- Orlinsky, D. E., Grawe, K., & Parks, B. K. (1994). Process and outcome in psychotherapy: Nocheinmal. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 270-376). Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Öst, L.-G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 296–321.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8(2), 160-164.
- Pintado, S. (2018). Changes in body awareness and self-compassion in clinical psychologists trainees through a mindfulness program. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 34. DOI: 10.1016/j.ctcp.2018.12.010
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 18, 250-255.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., & Odriozola-González, P. (2017).

The hierarchical factor structure of the Spanish version of Depression Anxiety and Stress Scale - 21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17, 97-105.

Spickard, A. Gabbe, S. G., & Christensen, J. F. (2002). Mid-career burnout in generalist and specialist physicians. *Journal of the American Medical Association*, 288, 1447–1450.

Sheehan, D. V., Lecrubier, Y., Sheehan, K. H., Amorim, P., Janavs, J., Weiller, E., Hergueta, T., Baker, R. & Dunbar, G. C. (1998). The Mini-International Neuropsychiatric Interview (M.I.N.I.): The development and validation of a structured diagnostic psychiatric interview for DSM-IV and ICD-10. *Journal of Clinical Psychiatry*, 59(20), 22-33.

Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807.doi:10.1002/jclp.22076

Sommers-Spijkerman, M., Trompetter, H., Schreurs, K., & Bohlmeijer, E. (2018). Pathways to improving mental health in compassion-focused therapy: Self-reassurance, self-criticism and affect as mediators of change. *Frontiers in psychology*, 9, 2442.

Samaie, G., & Farahani, H. A. (2011). *Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection and stress. Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 978–982. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.190

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Warren, R., Smeets, E., & Neff, K. (2016). al. "Self-criticism and self-compassion: risk and resilience: being compassionate to oneself is associated with emotional resilience and psychological well-being." *Current Psychiatry*, 15,12.

Anexos

Anexo 1.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ identificado/a con cédula de ciudadanía número _____ de _____ he sido invitado/a a participar en el proyecto **“Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación en practicantes de psicología clínica”**, el cual tiene como objetivo analizar el efecto de protocolo basado en Mindful Self-Compassion (MSC) con relación a los indicadores de autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación en practicantes de psicología clínica de la FUKL (Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Esta investigación es conducida por Stephanie Arcila Ibarra del programa de Maestría en Psicología Clínica de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz.

Antes de tomar la decisión acerca de participar o no en el estudio, le sugerimos leer detenidamente todos los apartados del presente documento. Este proceso se conoce como Consentimiento Informado. Puede formular las preguntas que considere necesarias antes de firmar, estamos en la obligación de responderlas y de aclarar cualquier inquietud. Usted puede encontrar palabras o términos con los cuales no está familiarizado o que sean de difícil comprensión, por lo que también puede solicitar que le sean explicados.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Su participación en el estudio está protegida por la legislación internacional, nacional e institucional en la que se protege la dignidad, autonomía, derechos y se procura el bienestar de participantes en proyectos de investigación. Para garantizar esto, se elabora el presente formato de Consentimiento Informado.

Propósito del estudio

El propósito de este estudio es analizar el efecto de protocolo basado en Terapia Focalizada en Compasión (CFT) con relación a los indicadores de autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación en practicantes de psicología clínica de la FUKL (Fundación Universitaria Konrad. La información que pueda ser obtenida con su participación en el estudio será usada con fines de académicos y de investigación en el ámbito universitario. Siempre será mantenida la confidencialidad de sus datos personales.

Retribución y beneficios por la participación

Usted NO recibirá dinero por participar en este estudio. Su participación es una contribución para el desarrollo de la ciencia, en especial en las investigaciones relacionadas con autocompasión.

Participación voluntaria

Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene la libertad de retirar su consentimiento de participación en esta investigación. Durante la fase de evaluación, puede decidir libremente no responder a preguntas que no desee responder.

Riesgos e Incomodidades

No se conoce o espera que corra algún riesgo por participar en este estudio. De acuerdo con el Artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, esta investigación

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

es categorizada como INVESTIGACIÓN CON RIESGOS MÍNIMOS, no se desarrollará ningún procedimiento invasivo.

En el caso que se identifiquen indicadores de síntomas clínicos que requieran un tratamiento individual o especializado, se recurrirá a la activación de rutas de atención compuestas por la RED ISUAP y centro de atención psicológica y profesionales especializados.

Confidencialidad

Cualquier información personal que haga parte de los resultados de la investigación será mantenida de manera confidencial. En ninguna publicación en la que se usen los resultados de las encuestas que diligencie se mencionará su nombre. La participación es anónima.

Información

Para obtener información acerca de esta investigación puede comunicarse con Stephanie Arcila Ibarra y Juan Camilo Vargas Nieto al correo electrónico stephanie.arcilai@konradlorenz.edu.co y juanc.vargasn@konradlorenz.edu.co.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

PROTOCOLO MINDFUL SELF COMPASSION (MSC)

Sesión 1 – Descubriendo la Autocompasión y la atención plena

Bienvenida y presentación de los participantes

(10 minutos)

Se da la bienvenida a los participantes y se invita a que realicen una breve presentación sobre sí mismos. Seguido de esto, se invita a realizar un ejercicio de meditación.

Para generar una construcción entre los miembros del grupo se realizarán las siguientes preguntas:

- ¿Hay alguien en esta sala que sea nuevo para la meditación?
- ¿Cuántas personas tienen alguna experiencia con la meditación?
- ¿Cuántas personas meditan como una práctica regular?
- ¿Cuántas personas aspiran tener una práctica regular?
- Levanten la mano si tienen una práctica de meditación de bondad amorosa o compasiva
- Hay alguien con una práctica devocional, tal como la oración?

Se le permite a los participantes a que realicen una breve presentación sobre ellos mismos.

“Ahora, por favor siéntese en una posición cómoda, la que le guste, y deje que sus ojos se cierren parcial o totalmente. Vamos a comenzar simplemente escuchando los sonidos de la sala, sentado en medio de los sonidos, dejando que vengan a ti, ahora, en tu mente, encuentra tu propio cuerpo, quizás dándote la bienvenida a la sala, saluda a ti mismo con

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

una sonrisa interna. Inclinando su consciencia hacia sí mismo como puede ser hacia un querido amigo. Ahora deje caer su consciencia en el cuerpo y notando las sensaciones físicas como ellos vienen y se van, agradables, desagradables y neutro. Hay alguna sensación agradable? Sí es así, ¿Puedes tomar un momento para apreciarlo y savoring? ¿Hay alguna sensación desagradable? Si es así, ¿Puedes hacer algo de espacio, permitiéndole estar allí aunque solo sea por este momento?

Recuerda que no estás solo, esa incomodidad es parte de la condición humana, y si hay molestias, ¿puedes dejar que tu corazón se ablande un poco, ser un poco sensible, simplemente porque esto es así? O también ofrécete algunas palabras de aliento como “Es bueno. Puedes manejar esto” y finalmente apreciar el esfuerzo y las buenas intenciones que te trajo aquí- ya es un acto de compasión y autocompasión. Ahora abre suavemente tus ojos”.

Después de la meditación, se introduce los tres componentes de la autocompasión que se pusieron en práctica en el ejercicio, atención plena, humanidad común y auto bondad, esto se hace de una manera muy breve.

Ahora, se invita a los participantes a que se realicen las siguientes preguntas:

- ¿Por qué estoy aquí?
- ¿Por qué realmente estoy aquí?

En esta parte, se invita a los participantes a formar pequeños grupos y socializar sus respuestas.

Reglas de juego

(5 minutos)

- Calendario: Se revisa la programación el programa con los participantes, se indica que en cada sesión habrá una pausa.
- Grabaciones: Los entrenadores de MSC realizarán audios de meditaciones con sus propias voces y se pueden compartir con los participantes.
- Retroalimentación semanal: Los participantes están invitados a proporcionar información semanal sobre su práctica diaria de meditación.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

- Notas: Es importante contar con papel y lápiz, algunos ejercicios requerirán materiales de escritura. Algunos estudiantes les gustaría tener un diario de sus experiencias durante el programa.
- Email: El medio de comunicación entre los entrenadores y los participantes será a través del correo electrónico.

Cómo acercarse al MSC

(15 minutos)

- MSC es una aventura. Tener apertura al aprendizaje y a ser científicos, es decir tener mente abierta, ser curioso, honesto y flexible con disposición. Durante esta aventura aprenderán meditaciones y prácticas informales, con el objetivo de evocar la atención plena y la autocompasión en su vida diaria.
- Las emociones difíciles: La compasión es una emoción positiva asociada con la felicidad y el bienestar, por lo que el aprendizaje de la autocompasión es sobre todo una experiencia positiva pero como dice un dicho “el amor revela todo a diferencia de sí mismo”, esto quiere decir que las emociones difíciles se mostrarán para casi todos los que participen en MSC.

Se pregunta a los participantes:

¿Qué tipo de emociones difíciles cree que pudiera surgir durante el entrenamiento de la autocompasión?

La autocompasión está diseñado para construir la habilidad emocional y capacidad para enfrentar los retos desde una posición de fuerza. La autocompasión es en realidad un alivio, esto implica dejar ir la lucha sin comprometer nuestros objetivos. “un momento de atención plena tiene el sonido de una deliciosa exhalación “Ahhh”, un momento de compasión tiene un sonido, por ejemplo “awww” tierno, cuando nos sentimos movidos por la lucha de alguien “ohhh”, cuando nos inclinamos hacia adelante con comprensión empática “ahhh”, como nos inclinamos hacia atrás por haber comprendido finalmente la plenitud de lo que está pasando. Por el contrario, los sonidos de la lucha son “Aaaarg” y “Grrr”.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

- Seguridad: Los participantes deben tomar responsabilidad sobre su propio bienestar. Se realizará en el tablero los tres círculos concéntricos que contiene lo siguiente: seguro, desafiado y abrumado.
- Meditación: El objetivo de la MSC es enseñar a los participantes a identificar 1) Reconocer cuando está sufriendo y 2) Responder con amabilidad y comprensión. Los participantes suelen pensar que no pueden meditar porque tienen nociones equivocadas o por falta de tiempo, a veces se concibe como sentarse y practicar por un periodo de 20-45 minutos, la meditación se puede realizar en 5 minutos o realizar prácticas informales, éstas prácticas son muy valiosas porque se necesita de sufrimiento para evocar la autocompasión y esto ocurre cuando estamos en situaciones cotidianas, esto nos ayudará a cultivar la atención y auto compasión, el objetivo es traer calidez y amabilidad a la experiencia cotidiana.

Principios

Se invita a los participantes a contestar las siguientes preguntas:

- Cómo me gustaría ser tratado para sentirme seguro y cómodo en este programa?
- Cómo me gustaría tratar a los demás y que ellos se sientan cómodos y seguros conmigo?
- ¿Qué principios debemos tener en cuenta para desarrollar juntos este programa?

Se genera una discusión sobre los principios con todo el grupo y se van anotando en el tablero, es importante mencionar lo siguiente: La protección de la confidencialidad, dejar de lado la fijación, evitar dar consejos, práctica de no juzgar, respetar las diferencias en honor a la diversidad, dar espacio, inclusión de apoyo, respetar los límites físicos, protección de su propia seguridad y comodidad.

Ejercicio: ¿Cómo trataría a un amigo?

Invitar a pensar en cómo ha sido la ayuda a un amigo cercano que está pasando por una situación difícil. Luego invitar a qué piensen en ellos mismos estando en una situación difícil, cómo reaccionan, que hacen, responden igual que con el amigo? Reflexionar y compartir sobre los descubrimientos.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

¿Qué es la autocompasión?

(10 minutos)

Tomar como referencia, la reflexión que se estaba realizando sobre cómo se debe tener compasión por el otro y se les pregunta cuál creen que sería el ingrediente para sentir compasión? Se menciona los tres componentes de la autocompasión, la atención plena (darse cuenta del sufrimiento), humanidad común (reconociendo que todos luchamos) y amabilidad (responder con calidez o bondad), para llegar a esto es necesario saber cuándo estamos sufriendo, esto se enmarca como parte de la experiencia humana respondiendo a nosotros mismos con amabilidad en lugar de autocrítica.

Amabilidad vs autojuicio. Esto implica tratarnos con amabilidad, cuidado, comprensión y apoyo tal como trataríamos a un amigo, la mayoría de las personas se tratan más severamente, diciendo cosas crueles a sí mismo y que ellos nunca dirían a los demás. La compasión incluye el deseo y el esfuerzo para aliviar el sufrimiento, hay un componente de acción para la autocompasión que implica activamente consolarnos, protegernos y apoyarnos cuando estamos en dolor.

Humanidad común vs aislamiento es importante ver nuestras imperfecciones como parte de la experiencia humana, también reconociendo que todos sufren. Cuando luchamos o fallamos, a menudo sentimos que algo ha ido mal, que esto no debería estar sucediendo. Esto genera una sensación de anormalidad “yo estoy equivocado”, lo que lleva a la vergüenza y al aislamiento.

Atención plena vs sobreidentificación. Saber que estamos sufriendo mientras sufrimos. Este es un requisito previo para que surja la compasión. La atención plena nos permite regresar hacia sentimientos dolorosos y “estar con ellos tal como son”. La atención plena es un estado equilibrado de conciencia, no suprimimos ni evitamos lo que estamos

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

sintiendo, ni nos dejamos llevar por lo dramática historia de lo que está sucediendo, este proceso es denominado sobreidentificación.

Los tres componentes de la autocompasión puede ser reformulado como amoroso (bondad) Conectado (humanidad común) y presencia (atención plena).

Yin and Yang La mayoría de las personas asume que la autocompasión es principalmente suave y receptivo porque la compasión está asociada con el fomento de relaciones, sin embargo, compasión y autocompasión puede ser fuerte incluso feroz. Por ejemplo, cuando un padre tiene dificultades para llevar comida a su casa incluso trabajando en múltiples trabajos o cuando los soldados ponen en peligro su propia vida para proteger a los demás, estos son ejemplos de compasión. Para ser totalmente autocompasivos, se requiere tanto el yin como el yang de la autocompasión.

Yin contiene los atributos de “ser” con nuestro dolor de una manera compasiva. Reconfortante, calmante y validado. Yang de la autocompasión está asociad con “actuar” en el mundo, proteger, proporcionar y motivarnos a nosotros mismos.

Gestos de la autocompasión.

(5 minutos)

Este es una oportunidad para poner en práctica los tres componentes de la autocompasión con sus propios cuerpos y también experimentar el lado yang de la autocompasión.

Instrucciones:

“Por favor extiendan las manos y aprieten los puños, después de 20 segundos, para que los miembros empiecen a sentir algunas molestias, los participantes están invitados a sintonizar sus cuerpos y explorar qué emociones podría surgir mientras mantienes la mano. Luego se les pide a los participantes que digan en voz alta, al azar (estilo palomitas de maíz), cómo se sienten. Este gesto con la mano es como una metáfora para luchar con nosotros mismos o con nuestra experiencia. Ahora, se le pide que abran sus palmas hacia arriba,

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación.

ahora los participantes son invitados a experimentar con sus cuerpos y descubrir los sentimientos que surgen teniendo las palmas abiertas, también observando la diferencia con este gesto a diferencia del último y se pregunta ¿Qué sientes? Se les pide que digan en voz alta qué emociones surgen en usted. Los entrenadores pueden sugerir que así es como se siente la atención plena cuando aceptamos lo que está sucediendo con consciencia abierta y espaciosa. Ahora extiende tus brazos hacia adelante, imaginando que está sosteniendo a una persona o al mundo entero en sus brazos. Preguntar ¿Qué emociones evoca este gesto dentro de ti? Este gesto da un sentido de humanidad común, ahora coloque una palma en la otra lentamente llévelas al centro de tu pecho, siente el calor y la suave presión de tus manos en el pecho, respira suavemente, este gesto despierta la bondad de uno mismo consolándonos cuando lo necesitamos. Los maestros notan que la combinación de estos tres gestos captura un sentido de lo que es estar en un estado de autocompasión, especialmente el Yin. Los maestros deben tener en cuenta que el gesto de amabilidad consigo mismo, poniendo una o dos manos sobre el corazón, no se siente seguro ni reconfortante para algunas personas (puede causar ansiedad), así que más adelante se explorarán otros gestos que pueden ser más relajantes. Ahora, se va a trabajar una experiencia de lado Yang, mientras estás de pie, o si está dispuesto, puedes ponerte de pie y lograr la –postura del caballo- esta postura es amplia y estable, ahora se pregunta ¿Cómo se siente estar en esta postura? Suele haber comentarios como: fuerte, estable o flexible, los maestros indican que cuando nos sentimos centrados y anclados, nos encontramos en una posición fuerte para actuar. Podemos protegernos a nosotros mismos (los maestros hacen una demostración estirando sus brazos con la palma levantada mientras se dice “no”, se invita a que observe cómo se siente cuando hace esto, la energía que se eleva dentro de ti. También podemos proveer para nosotros mismo y para los demás. Un maestro puede extender sus brazos en un movimiento y traer de nuevo hacia adentro mientras dice “sí” y luego extenderlos hacia afuera en una moción de dar a los demás y una vez más decir “sí”.

Duda sobre la autocompasión

(10 minutos)

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Muchas personas tienen dudas sobre la autocompasión que les impiden participar de manera proactiva en la práctica, las dudas se basan en supuestos o conceptos erróneos acerca de qué es la autocompasión, se invita a los participantes a enlistar las inquietudes y luego abordarlas teniendo en cuenta la evidencia científica. La autocompasión nos recuerda que todos sufren (humanidad común) y no exagera el alcance del sufrimiento (atención plena), las investigaciones han demostrado que las personas son más propensas a participar en la toma de perspectiva que en centrarse en la propia angustia (Neff y Pommier, 2013), también son menos propensos a reflexionar sobre qué mal están las cosas (Raes, 2010), la autocompasión es fuerte, ofrece la resiliencia cuando las personas se enfrentan a una dificultad, las investigaciones demuestran que en la autocompasión, las personas están en mejores condiciones para hacer frente a situaciones difíciles como el divorcio, trauma o dolor crónico. También demuestra que las personas tienden a ser más cuidadoso y apoyo en relaciones amorosas y son más compasivos con los demás. La compasión enfatiza en el bienestar a largo plazo sobre el placer a corto plazo. También, se demuestra que las personas se involucran en tener comportamientos saludables como el ejercicio y proporciona la seguridad que las personas necesitan para admitir errores, en lugar de crear la necesidad de culpar a alguien más, las personas toman la responsabilidad por sus acciones y es más probable que se disculpe si ha ofendido a alguien. También se encuentra que la gente está realmente más motivada a cambiar porque se motivan con ánimo en lugar de hacer una dura autocrítica, así como que la gente tiene altos estándares personales pero la diferencia es que no se castigan cuando fallan, esto quiere decir que tienen menos miedo al fracaso.

Después se invita a que formen grupos y se realiza la siguiente pregunta ¿Qué se interpone en el camino de ser más autocompasivo?

Para cerrar, los maestros a los participantes le indican que hay muchas vías para evocar la autocompasión, el tacto es una forma confiable de expresar amabilidad y compasión a otro, el más común es poner las manos sobre el corazón pero un porcentaje de personas

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

esto le genera ansiedad porque se sienten vulnerables, etc., por lo que se invita a descubrir por sí mismo que forma de contacto podría ser más relajante o de apoyo:

- Dos manos sobre el corazón.
- Ahuecando una mano sobre un puño sobre el corazón, simbolizando fuerza con amabilidad.
- Una mano sobre el vientre y otra sobre el corazón.
- Dos manos en el vientre.
- Una mano en la mejilla.
- Acariciando suavemente los brazos.
- Cruzando los brazos y apretando suavemente.
- Acariciando suavemente el pecho ya sea de un lado a otro o en pequeños círculos.

Ejercicio: El break, es una práctica informal que los participantes pueden aplicar cuando se encuentren en una situación difícil, es una reflexión meditativa para poner en práctica los elementos anteriormente vistos, este ejercicio solo toma un minuto en la vida diaria. Este ejercicio usa el lenguaje para evocar la autocompasión, como el significado de las palabras depende del contexto. Se invita a los participantes a realizar el siguiente ejercicio:

- *“Piensa en una situación en tu vida que sea difícil, que te está causando estrés en este momento, como un problema de salud, un problema en relación de pareja, un problema de trabajo o tal vez alguien cruzó tus límites. Un problema de un rango moderado, no queremos que pueda llegar a abrumarlos, permítanse ver, escuchar y sentir tu camino hacia el problema, hasta que experimenta cierta inquietud en su cuerpo. Donde lo sientes más, ponte en contacto con la incomodidad que se siente en tu cuerpo entonces di a ti mismo, de manera muy lenta y clara este es un momento de sufrimiento (esto es atención plena), luego di a ti mismo, el sufrimiento es parte de estar viviendo (esto es humanidad común), ahora pon tus manos sobre tu corazón, o donde sientas apoyo y di a ti mismo ¿Puedo ser amable conmigo mismo? ¿Puedo darme lo que necesito? (esto es amabilidad). Ahora, piensen en qué calidad de autocompasión necesitas ahora mismo, ¿Puedo aceptarme tal como soy? ¿Puedo*

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

cuidarme con bondad en este momento? ¿ Puedo tener el coraje y la fuerza para hacer un cambio? Si no encuentras palabras correctas, piensa en un ser querido o en un amigo cercano y que esté pasando por el mismo problema que tienes, ¿qué le dirías de corazón sin dar consejos? ¿Qué mensaje te gustaría entregar? Ahora ¿Puedes ofrecerte ese mensaje a ti mismo?

Terminado el ejercicio se invita a reflexionar sobre el ejercicio, se pregunta ¿qué notaste?, ¿Qué sentiste?, ¿Notaste un cambio interno cuando dijiste “este es un momento de sufrimiento?”, ¿Qué pasó cuando te recordó que todos los seres humanos sufre?, ¿Hubo alguna palabra de amabilidad que te hablara sobre tu situación?

Break **(10 minutos)**

Practicando Mindfulness o atención plena
(15 minutos)

El objetivo de la MSC sobre la meditación de la respiración no es mejorar la concentración sino experimentar la respiración como una fuente de alimento y apoyo, Se invita a realizar el siguiente ejercicio:

- *“Por favor, encontrar una postura en la que su cuerpo se sienta cómodo durante la meditación. A continuación, deje que los ojos se cierren suavemente, parcial o totalmente. Tome algunas respiraciones lentas, liberando cualquier tensión innecesaria en su cuerpo, si lo desea, colocando una mano sobre el corazón o en otro lugar relajante como un recordatorio de que usted está presente, sea consciente a su respiración.. Puede dejar su mano allí o deje que repose en cualquier momento. Ahora comience a notar su respiración en su cuerpo. Empiece a notar cómo su cuerpo se alimenta con el aspiración y se relaja con la exhalación, sólo deje que su cuerpo pueda respirar. No hay nada que tiene que hacer, ahora dese cuenta de la ritmo de su respiración, que entra, fluye y sale de su cuerpo. (Pausa) Tome algo de*

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

tiempo para sentir el ritmo de su respiración, tal vez inclinando su atención hacia su respiración como usted puede hacer con un amigo muy querido o un ser querido. Sienta todo su cuerpo sutilmente con el movimiento de la respiración, como el movimiento del mar. Permite que tu mente pueda vagar de forma natural como un niño curioso o un perrito. Cuando eso sucede, simplemente intente suavemente volver al ritmo de su respiración. Si se observa que hay un sentido de acecho la respiración, observa si se puede dejar que ir. Permite que todo su cuerpo se sacuda con suavidad y cuidadosamente siéntase acariciado por su respiración. Si se quiere, incluso entrégate a tu respiración “. Solo respirando. Siendo la respiración.”(pausa). Y ahora, liberando suavemente su atención a su respiración, sentado tranquilamente en su propia experiencia, y permítase sentir lo que se siente y que seas tal como eres. Cuando esté listo, abra lentamente y suavemente los ojos.”

Después del ejercicio se invita a que los participantes se tomen unos minutos para reflexionar sobre la meditación y que se realicen las siguientes preguntas ¿De qué me he dado cuenta?, ¿Qué siento?, ¿Cómo me siento ahora?, ¿Encontré algo particularmente agradable o desafiante en esta meditación? Y se les pide que tome nota sobre lo que experimentó.

La atención es un requisito previo para la auto-compasión porque tenemos que estar consciente cuando estamos sufriendo con el fin de tener una respuesta compasiva. Por lo general estamos demasiado arrastrados por nuestros pensamientos para saber lo que está pasando dentro de nosotros. El precio que pagamos por nuestra falta de atención es que el sufrimiento puede persistir durante mucho tiempo. La atención plena, en contraste, es una habilidad que nos permite girar hacia el malestar emocional en una nueva manera- sana

Mente errante y piloto automático

¿Alguno notó que durante el ejercicio de respiración se perdió en sus pensamientos? Lo más importante de entender es que la mente se distrae con mucha frecuencia, esto suele ser angustiante para las personas que quieren hacer todo bien, Estos autores encontraron que la mente errante se produjo el 46,9% del tiempo, y rara vez menos del 30% con cualquier

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

actividad (excepto para hacer el amor, cuando las mentes vagado sólo el 10% del tiempo). En su estudio, se estableció contacto con los participantes aunque una aplicación de iPhone a intervalos aleatorios y preguntó tres preguntas: “¿Se siente feliz en este momento?”, “¿Qué están haciendo ahora mismo?” (Por ejemplo,

trabajar, leer, ir de compras, hablar), y “¿Está pensando en algo aparte de lo que está haciendo actualmente?” Killingsworth y Gilbert ha descubierto que las personas eran menos felices cuando sus mentes fueron dispersados; sin importar de su actividad. Por lo tanto, la mente errante viene con un precio.

¿Por qué la mente vaga tanto? Los profesores pueden explicar que estamos cableado para la mente errante. Una red distinta de las estructuras, llamado la red en modo automático (DMN). Watters (Gusnard y Raichle, 2001; Hasenkamp y Barsalou, 2012). Los DMN se identificó a partir escáneres cerebrales, y parece que la mayor parte del cerebro estructuras en el DMN se encuentran abajo de la línea media del cerebro de la frente a la parte posterior. La DMN se dedica principalmente cuando estamos solos a pensar en el recuerdo, en el pasado, imaginar el futuro, y tomando la perspectiva de otros (Buckner, Andrews-Hanna, Y Schacter, 2008). Actividad DMN también consta de auto-referencial pensando: “¿Qué ha pasado conmigo en el pasado? ¿Qué pasará conmigo en el futuro? Podríamos decir que una función clave de la DMN es crear una separada uno mismo y protegerlo de peligro. Por desgracia, el estar en busca de amenazas a nuestro bienestar en cada momento libre, no es una receta para la felicidad. Eso parece que los seres humanos están cableados para la supervivencia, no para la felicidad. Una amplia investigación sugiere que cuando estamos solos con nuestros pensamientos, empezamos a rumiar y nos centramos en nuestras faltas (Nolen-Hoeksema, Wisco, y

Lyubomirsky, 2008). Atención plena es una herramienta que habita en la mente de forma más segura y felizmente. Cervero, Garrison, y Whitfield-Gabrieli

(2013) encontraron que las estructuras clave en el DMN, especialmente la corteza cingulada posterior (PCC), eran relativamente inactivo en profesionales con experiencia durante la meditación. El PCC puede representar el proceso de “quedar atrapados en” la experiencia de uno y no ser consciente de la misma. Taylor y colaboradores (2013)

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

encontraron que la actividad DMN reducida ha persistido más allá el estado de meditación en los meditadores experimentados. Cuando los meditadores experimentados (con más de 1.000 horas de práctica) y principiantes fueron colocados en un escáner de resonancia magnética funcional y se dijo simplemente que debían descansar, sus DMNs fueron con menos fuerza organizados que las de los principiantes: una indicación de que la experiencia de los meditadores fueron menos atrapados en la mente errante.

Atención plena

(15 minutos)

La conciencia que emerge a través de prestar atención a propósito, en el momento presente y no juzgar el despliegue de la experiencia momento a momento. Es saber lo que está experimentando mientras que está experimentando. –

- Escucha. “Por favor, cierre los ojos y tome un momento para escuchar los sonidos en el ambiente. Dejar que los sonidos vienen a ti. Observando lo que se oye, uno tras otro sonido, con un movimiento de cabeza interna de reconocimiento. No hay necesidad de nombrar lo que se oye “.
- Vista. “Ahora, por favor abre los ojos y permitir que sus ojos tengan un suave, en todo el ángulo de la mirada. Una vez más, tenga en cuenta lo que se ve, una impresión después de la otra “.
- Tacto. “Frotar suavemente sus manos, notando cómo sus manos se sienten cuando los mueve “.
- Olfato. “Note un olor en las manos, permaneciendo consciente de que está oliendo “.
- Sabor. “¿Hay sabores o gustos que quedan en la boca, tal vez desde su última comida?”

Después, los profesores pueden solicitar algunos comentarios de los estudiantes sobre su experiencia y, a continuación, preguntar, “¿Cómo sería sentir todas las tiempo?” Los estudiantes son propensos a decir que podría ser abrumador. Para ilustrar la intensidad, los maestros pueden mostrar un vídeo de corta duración *movement and radioLab*.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Resistencia La atención plena tiene dos aspectos fundamentales: Consciencia y aceptación de momento presente. La resistencia es lo contrario de aceptación, se refiere a la lucha que se produce cuando creemos que la experiencia de nuestro momento a momento debe ser distinto de lo que es. Se hacen las siguientes preguntas a los participantes ¿Cómo saber cuándo se está resistiendo? ¿Cuáles son los signos y los síntomas de la resistencia? Y se presenta los siguientes ejemplos de resistencia:

- Cuando nuestra atención rebota en eventos desagradables.
- Cuando nos preocupamos sin cesar.
- cuando nuestros músculos se tensan (como si fuera a crear un escudo contra agresiones físicas),
- cuando nos distraemos con el entretenimiento sin sentido.
- Cuando beben o comen demasiado para evitar lo que sentimos.

Sin resistencia, estaríamos fácilmente abrumados por la intensidad de la vida ordinaria. Cuando luchamos, se puede convertirse en depresión; cuando tratamos de evitar la ansiedad, puede convertirse en un caso de trastorno de pánico. Shinzen Young (2017) ha creado una fórmula inteligente para describir el poder de la resistencia: sufrimiento = dolor - resistencia. El dolor es inevitable; el sufrimiento es opcional. Sin resistencia, nuestro sufrimiento se reduce a cero. Por desgracia, la mayor parte de nuestra resistencia es inconsciente-la mirada de formas en las que combatir o evitar nuestra experiencia, deseando que fuera distinto de lo que es. Resistencia está cableado en la mente humana. Lo contrario de la resistencia se expresa en otro dicho: “Lo que puede sentir, podemos sanar.” Cuando aceptar nuestro momento-a- momento es incomodidad, aumentamos la posibilidad de que se va a cambiar por sí mismo. También podemos dejar de lado la batalla que libramos contra nosotros mismos, la lucha constante para ser mejores personas y aprender a hacerse amigo de nosotros mismos tal como somos. Eso es auto-compasión. En conjunto, la atención y la auto-compasión son poderosos antídotos contra la resistencia.

Ejercicio: Mostrar video La mosca y la atención plena.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Seguido de esto, se genera una plenaria sobre el video y se introduce un nuevo ejercicio que muestra cómo la resistencia afecta directamente la calidad de vida y explorar cómo la atención y la auto compasión puede ayudar a reducir la resistencia innecesaria.

Instructions

- *“Think of a current situation in your life in which you may be resisting the reality of an unwanted experience, and you suspect the resistance is causing you unnecessary suffering and may actually be making things worse. We are not referring here to resisting unjust situations in our lives, but rather how we feel, moment-to-moment, when we resist something unpleasant. Also, for the sake of this preliminary exercise, please choose a relatively benign situation such as harboring resentment toward a loud neighbor, avoiding your taxes, or ignoring a talkative friend’s phone calls. [Teachers can give illustrations from their own lives.] We’ll be sharing this in small groups, so please choose an example that you feel comfortable telling others, and then write it down.”*
- *“How do you know that you are resisting? Is there any discomfort in the body or the mind? Can you describe it?”*
- *“How might resistance be benefiting you in some way? Perhaps resistance is helping you to cope temporarily? If difficult feelings arise, please be kind to yourself. Honor your resistance, knowing that it allows you to function in the world.”*
- *“How might resistance not be serving you? For example, how might your life be easier if you stopped resisting, or resisted a little less?”*
- *“Now please consider how mindfulness or self-compassion might help lessen your resistance in this situation? For example, perhaps using the components of the Self-Compassion*

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Break—validating the pain ('This is tough'), seeing common humanity ('This is how people feel in these situations'), or offering yourself kindness ('It's not your fault,' 'I'm here to support you')."

Backdraft se refiere a la angustia que surge cuando nos damos compasión, es una importante parte de la transformación emocional a través de la auto-compasión, e identificar backdraft ayuda a los estudiantes a trabajar más eficazmente con él. Backdraft es un término que los bomberos utilizan para describir lo que sucede cuando un incendio ha utilizado todo el oxígeno disponible, y luego se introdujo oxígeno fresco a través de una puerta o ventana abierta: El fuego se intensifica de manera espectacular. Un similar efecto se produce cuando las puertas de nuestros corazones se abren con la auto-compasión.

Nuestros corazones tienen una gran cantidad de dolor, a menudo viejas heridas que hemos empujado a un lado con el fin de funcionar en nuestra vida diaria. Cuando nos sentimos queridos y las puertas

de nuestro corazón abierto, el amor entra y sale el dolor. Como se mencionó última sesión, hay un dicho: “El amor revela todo a diferencia de sí mismo”. . Ejemplos de resistencia a backdraft son la tensión muscular, el aislamiento social, la crítica de nosotros mismos o de otros, y la disociación. Los profesionales de la auto-compasión deben practicar despacio y con cuidado. A medida que desarrollamos la capacidad para mantener a nosotros mismos y nuestra experiencia en el amor consciente, el backdraft se desploma. Backdraft se asocia a menudo con “los temores de la compasión” (Gilbert et al., 2011; Kelly et al., 2013).

La atención plena en la vida diaria

(5 minutos)

Instructions

- *“Pick an ordinary activity. You might choose drinking a hot beverage in the morning, brushing your teeth, or taking a shower. It may help to*

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

select an activity that occurs early in the day, before your attention is pulled in many directions.”

- *“Choose one sensory experience to explore in the activity, such as the sensation of taste as you drink a cup of tea, or the sensation of water touching your body while you are showering.”*
- *“Immerse yourself in the experience, savoring it to the fullest. Return your attention to the sensations again and again when you notice it has wandered away.”*
- *“Bring friendly awareness to the activity until it has been completed.”*

La autocompasión en la vida diaria

Los profesores hacen la siguiente pregunta ¿Cómo cuidan de sí mismo? Y pide que piensen en tres actividades de autocuidado, por ejemplo:

- Físico. El ejercicio, recibir un masaje, tomar un baño caliente, tomar una taza de té.
- Mental. Meditar, ver una película divertida, leer un libro inspirador.
- Emocional. Tener un buen llanto, acariciar al perro o un gato, escuchar música.
- Relacional. Reunirse con amigos, enviar una tarjeta de cumpleaños, jugar un juego.
- Espiritual. Oren, paseo por el bosque, ayudar a los demás.

El desafío es realizar las actividades de autocuidado cuando se lucha en la vida diaria.

La atención plena y autocompasión

(10 minutos)

En este apartado se esclarece la relación de la atención plena y autocompasión. Los participantes suelen tener interés en la manera en que se integra la atención en la formación MSC. La atención plena tiene cuatro funciones principales:

1. Sabiendo que estamos sufriendo, mientras que estamos sufriendo. Tenemos que estar conscientes del sufrimiento para tener una respuesta compasiva.
2. El anclaje y la estabilización de la conciencia en el momento presente.
3. Experiencia cuando estamos emocionalmente abrumado.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

4. La gestión de las emociones difíciles mediante la búsqueda de ellos en el cuerpo y relacionar a ellos con conocimiento atento.

5. Equilibrar la compasión con ecuanimidad, o calma, conciencia espaciosa.

Auto-compasión es el centro de atención cuando nos encontramos con el sufrimiento. Sin auto-compasión, no podemos tolerar emociones difíciles. Por el contrario, necesitamos la atención para ser auto-compasivos. Aquí se encuentran diferencias clave entre las dos habilidades:

- La atención plena es amante de la experiencia consciente, mientras que la auto-compasión es amante de la consciencia del experimentador.
- La atención plena se pregunta: “¿Quién soy yo para experimentar en este momento?”, y la auto-compasión se pregunta: “¿Qué necesito ahora mismo?”
- La atención plena dice, “Sensación es un sufrimiento con amplia consciencia,” mientras que la auto-compasión dice, “Se amable a sí mismo cuando se sufre.”
- La atención plena regula las emociones a través de la atención. Auto-compasión regula las emociones a través de la afiliación.
- La atención es calmante, y la auto-compasión es calidez.

La autocompasión y la atención plena constituyen una fórmula potente para aliviar el sufrimiento.

Práctica en casa

Esto incluye una retroalimentación que puede incluir, 1) la experiencia general de autocompasión durante la semana y 2) qué prácticas específicas se probaron y cómo fueron y 3) el progreso en el programa MSC.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Sesión 2 - Practicando la Bondad Amorosa y descubriendo la voz compasiva

La sesión inicia con una breve meditación de respiración afectuosa.

Practicando la bondad amorosa.

(20 minutos)

Cuando nuestra bondad amorosa se dirige hacia nosotros mismos en medio de la lucha, se convierte en autocompasión. Amor, amabilidad y compasión, se retoman los conceptos de compasión, como el sentimiento que surge al presenciar el sufrimiento y que motiva a un deseo de ayudar. La gran diferencia con el amor- amabilidad, es lo citado por Dalai Lama, es el deseo que todos sienten para ser felices, y la compasión es definida como el deseo que todos sienten para ser libres del sufrimiento. Meditación de bondad amorosa, es una forma de meditación que utiliza frases para cultivar ya sea la bondad, que apunten hacia la felicidad como “puedo vivir con facilidad”, “puedo ser feliz” o frases de la compasión como “puedo ser libre de miedo”, “puedo ser amable conmigo mismo”. los maestros deben sentirse libres de utilizar palabras como *calidez, amabilidad, buena voluntad, benevolencia, bondad, o amor* intercambiable con *bondad amorosa*.

Ejercicio: Despertar nuestros corazones. Este ejercicio se deberá realizar en pareja.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

- *“Now, please turn toward someone near you and sit face to face in a comfortable position that you can maintain for about 10 minutes. Then immediately close your eyes. To begin, please place your hands over your heart or another soothing place on your body, as a reminder that we are not only paying attention to our experience, but paying loving attention. You can leave your hands on the soothing place during this exercise or let them rest in your lap. We would like to offer you a direct experience of loving-kindness for self and other, and then compassion for self and other. When I speak to the person with open eyes, the task is to mentally direct the words to your partner who has closed eyes. You can look directly at your partner or just glance at this person occasionally, depending on what feels most comfortable. At the same time, the person with closed eyes should mentally direct the words toward the self. If some strong feelings arise in your partner, and you have a natural wish to touch or comfort your partner, please resist the impulse and let your partner have the fullness of her own experience. Now please open your eyes and decide who will have eyes open first—perhaps the person with the longer first name—and then the other person should please close his eyes. If your eyes are open, this is an opportunity to imagine the unique gifts and strengths that lie within your partner (or, if your eyes are closed, yourself). (Pause) Knowing there are gifts and strengths that are already realized, and those that are still seeds of potential. As in every human life, there are wonderful moments of strength, courage, humor, creativity, generosity, and tenderness. Your heart and the heart of this person, like all human hearts, are capable of more love and kindness than you ever dreamed possible.” (Pause) As you look, if your eyes are open, imagine your partner as a child. If your eyes are closed, you can imagine yourself as a child, if that feels right, or just keep imagining your adult self. (Pause) Recognizing that there is still a child that lies within all of us.” (Allow a longer pause to let participants form this image.) Letting yourself feel how much you want this child to be nurtured, to be able to grow into full adult potential. (Pause) How much you wish that this child would stay well, safe from harm, peaceful, and happy. How much you naturally want to bring forth and celebrate what is beautiful in this child.*

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

If you are seeing this person's potential, and a wish is arising to cherish and honor this person, know that you are experiencing your innate capacity for loving-kindness (or, if you were directing the words toward yourself, that would be self-kindness). (Pause) And this capacity is there in you, always. Both partners, please open your eyes and take a moment to silently acknowledge your partner with a soft gaze. (Pause for about 5 seconds) Then both partners, please close your eyes, taking a few moments to notice how you're feeling, letting yourself feel what you are feeling and be who you are. (Pause) Some people will be feeling loving-kindness; others will not. See if you can bring an accepting attitude to whatever your experience is. Again, if it's the self-compassionate thing for you to do, please feel free to close—to tune out the instructions and just tune into your heart or your breath. You could even ask your partner for permission to take a break if you need to.

Loving-Kindness II *If your eyes were open before, please keep them closed now, and if your eyes were closed before, please open them now. If you like, offering yourself soothing touch as a reminder to be kind to yourself. Again, when I speak to the person with the open eyes, the task is to direct the words to our partner in a heartfelt way. At the same time, if you are the person with closed eyes, please direct the words to yourself. If your eyes are open, this is an opportunity to imagine the unique gifts and strengths that lie within your partner (or, if your eyes are closed, yourself). (Pause) Knowing there are gifts and strengths that are already realized and those that are still seeds of potential. As in every human life, there are wonderful moments of strength, courage, humor, creativity, generosity, and tenderness. The heart of this person, like all human hearts, is capable of more love and kindness than you ever dreamed possible.” (Pause). As you look, if your eyes are open, imagine your partner as a child. If your eyes are closed, you can imagine yourself as a child, if that feels right, or just keep imagining your adult self. (Pause) Recognizing that there is still a child that lies within all of us.” (Pause to let participants form this image.) Letting yourself feel how you might want this child to be nurtured, to be able to grow into full adult potential. (Pause) How you may wish that this child would stay well, safe from*

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación.

harm, peaceful, and happy. How much you may want to bring forth and celebrate what is beautiful in this child. If you are seeing this person's potential, and the wish is arising to cherish and honor this person, know that you are experiencing your innate capacity for loving-kindness (or, if you were directing the words toward yourself, that would be self-kindness). (Pause) And this capacity is there in you, always. Both partners, please open your eyes and take a moment to silently acknowledge your partner with a soft gaze. (Pause for about 5 seconds) Then both partners, please close your eyes, taking a few moments to notice how you're feeling, letting yourself feel what you are feeling and be who you are. Now, taking a few slow, deep breaths and releasing these feelings of loving-kindness."

Compassion I *"If your eyes were open before, please keep them closed now, and if your eyes were closed before, please open them now." "Once more, offering yourself a soothing or supportive gesture as you look at your partner or look within, letting yourself reflect on a measure of sorrow that lies within this person right now. The burdens that are carried, the suffering and pain accumulated over a lifetime, as in every human life." (Pause) "There are disappointments, failures, loneliness, loss, and hurts—things that may have seemed impossible to bear at the time, yet somehow were borne. Letting yourself open to this pain, turning toward it, acknowledging it. (Pause) You can't fix the pain or make it go away, but you can be with it, with a spirit of courage, and an open heart." (Pause). Now, imagining your partner as a child (or, if your eyes are closed, imagining yourself as a child if that feels okay). Recognizing that there is still a child that lives within this person, sometimes frightened, hurt, confused, struggling." (Pause). Letting yourself feel how you might naturally want to reach out, to soothe, to reassure. How much you may want that child to know that it's okay to lean on you for support, for understanding, for love and acceptance." (Pause). If you are seeing this human vulnerability, and a wish is arising to help, to protect, and comfort this person in the midst of this suffering, know that what you are experiencing is compassion. (Pause) And if you were directing the words toward yourself, that would be self-compassion. And this capacity is there in you, always.*

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Both partners, please open your eyes now and take a moment to silently acknowledge your partner with your eyes. (Pause for about 5 seconds) Then both partners, please close your eyes, taking a few moments to notice how you're feeling, letting yourself feel what you are feeling and be who you are. Again, some people will be experiencing compassion; others will not. Can we give space for whatever arises?

Compassion II *"If your eyes were open before, please keep them closed now, and if your eyes were closed before, please open them now. If you like, offer yourself gentle, soothing touch. Letting yourself become aware of a measure of sorrow that lies within this person right now—your partner if your eyes are open, yourself if your eyes are closed. The burdens that are carried, the suffering and pain accumulated over a lifetime, as in every human life." (Pause). There are disappointments, failures, loneliness, loss, and hurts. Things that may have seemed impossible to bear at the time, yet somehow were borne. Letting yourself open to this pain, turning toward it, acknowledging it. (Pause) You can't fix the pain or make it go away, but you can be with it, with a spirit of courage, and an open heart." Now, imagining your partner as a child (or, if your eyes are closed, imagining yourself as a child if that feels right). (Pause) Recognizing that there is still a child that lives within this person, sometimes frightened, hurt, confused, struggling." (Pause). Letting yourself feel how you might naturally want to reach out, to soothe, to reassure. (Pause) How much you might want that child to know that it's okay to lean on you for support, for understanding, for love and acceptance." (Pause). If you are seeing this human vulnerability, and a wish is arising to help, to protect, and comfort this person in the midst of this suffering, know that what you are experiencing is compassion. (Pause) And if you were directing the words toward yourself, that would be self-compassion. And this capacity is there in you, always. Both partners, please open your eyes now and take a moment to silently acknowledge your partner with a soft gaze. (Pause for about 5 seconds) Then both partners, please close your eyes, taking a few moments to notice how you're feeling, letting yourself feel what you are feeling and be who you are.*

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Después del ejercicio, se disponen a realizar la discusión sobre la meditación, se puede ayudar en la discusión con las siguientes preguntas:

- Te hizo la bondad amorosa sentir diferente de la compasión?
- Fue uno más fácil de practicar que el otro?
- Fue más fácil sentir buena voluntad hacia los demás o hacia ti mismo
- Cuáles fueron los obstáculos que enfrentó al dar o recibir bondad amorosa o compasión?

Meditación de bondad amorosa (LKM)

(20 minutos)

El propósito es generar un interés en el uso de palabras o frases como objetos de meditación y para describir los principios de la LKM. Estos ejercicios entrenan la mente para ser más amorosa y compasiva al aprovechar el poder de las palabras. Para ilustrar esto, se les hace las preguntas ¿Alguien ha sido herido o ha estado sufriendo por las palabras que le han pronunciado en años?, la meditación de bondad amorosa aprovecha no solo el poder del lenguaje sino imágenes, concentración, conexión y cuidado. La concentración es un aspecto de la atención plena que genera calma pero LKM también calma a través de la cualidad de afiliación incluyendo vocalizaciones amables, reconfortantes imágenes, una sensación de estar conectado y una actitud de cuidado. El LKM es un entrenamiento de buena voluntad, se cultiva bien las intenciones. Las intenciones son aspectos más sutiles de la psicología humana y aquellos componentes tales como pensamientos, emociones y comportamientos emergen. Las intenciones impulsan nuestro diálogo interno.

Bondad amorosa para un ser querido

LKM comienza con amabilidad hacia uno mismo, la idea es que todos los seres vivos están tratando de promover su propio bienestar y si lo reconocemos, seremos más amables con los demás. Se invita a realizar el siguiente ejercicio:

“Allow yourself to settle into a comfortable position, either sitting or lying down. If you like, putting a hand over your heart (or another location on your body that is comforting) as a reminder to bring not only awareness, but loving awareness, to your

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

experience and to yourself.” A Living Being Who Makes You Smile. Now bring to mind a person or other living being who naturally makes

you smile. Someone with whom you have an easy, uncomplicated relationship. This could be a child, your grandmother, your cat or dog—whoever naturally brings happiness to your heart. If many people or other living beings arise, just choose one. Letting yourself feel what it’s like to be in that being’s presence. Allowing yourself to enjoy the good company. Create a vivid image of this being in your mind’s eye.” (Pause)

“May You . . . ”

Now, recognize how this being wishes to be happy and free from suffering, and wishes to be loved, just like you and every other living being.

Repeating softly and gently, feeling the importance of your words:

“ ‘May you be happy.’

‘May you be peaceful.’

‘May you be healthy.’

‘May you live with ease.’ ”

(Repeat twice, slowly, and then pause.)

You can also use your own words to capture your deepest wishes for your loved one, or continue to repeat these phrases.” (Pause)

When you notice that your mind has wandered, returning to the words and the image of the loved one you have in mind. Savoring any warm feelings that may arise. Taking your time.”

“May You and I (We) . . . ”

Now, adding yourself to your circle of good will. Creating an image of yourself in the presence of your loved one, visualizing you both together:

May you and I—may we—be happy.’

May we be peaceful.’

‘May we be healthy.’

‘May we live with ease.’ ”

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

(Repeat twice, slowly, and then pause.)

Now, letting go of the image of the other, perhaps thanking your loved one before moving on, and then letting the full focus of your attention rest directly on yourself.”

“May I . . . ”

Putting your hand over your heart, or elsewhere, and feeling the warmth and gentle pressure of your hand. Visualizing your whole body in your mind’s eye, noticing any stress or uneasiness that may be lingering within you, and offering yourself the phrases:

‘May I be happy.’

‘May I be peaceful.’

‘May I be healthy.’

‘May I live with ease.’ ”

(Repeat twice, slowly, and then pause.)

Finally, taking a few breaths and just resting quietly in your own body, accepting whatever your experience is, exactly as it is.”

Encontrando frases de bondad amorosa

☐ ☐ *“This is a pen-and-paper exercise. We will close our eyes and do some reflection, then open our eyes and write, and then close and open and close our eyes again.”*

☐ ☐ *“Please wait until after the exercise if you have any questions.”*

☐ ☐ *“The exercise is designed to help you discover loving-kindness and compassion*

phrases that are deeply meaningful to you. If you already have phrases and wish to continue using them, you can try this exercise as an experiment but please don’t feel you need to find new phrases.”

☐ ☐ *“To start, please close your eyes, place a hand over your heart or elsewhere, and feel your body gently breathe.”*

“What Do I Need?”

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

□ □ *“Please take a moment and allow your heart to gently open—to become receptive—like a flower opens in the warm sun.” (Pause)*

□ □ *“Then ask yourself this question, allowing the answer to arise naturally within you:*

|| ‘What do I need?’ (Pause) ‘What do I truly need?’ ” (Pause)

|| “If this need has not been fulfilled in a given day, your day does not feel complete.”

|| (Pause) “Letting the answer be a universal human need, such as the need to be connected, kind, healthy peaceful, or free.” (Pause)

□ □ *“When you are ready, please open your eyes and write down what arose for you.” (Pause)*

□ □ *“The words you discovered can be used in meditation just as they are, or you can rewrite them as wishes for yourself, such as these:*

|| “ ‘May I be kind to myself.’

|| ‘May I begin to be kind to myself.’

|| ‘May I know that I belong.’

|| ‘May I connect with my basic goodness.’

|| ‘May I know my own value.’

|| ‘May I be free from fear.’

|| ‘May I rest in love.’ ”

(Longer pause)

“What Do I Need to Hear?”

□ □ *“Now, please close your eyes again and consider a second question. This question may take you a little deeper, so feel free to only go as deep as you feel comfortable going. The question is this:*

|| “ ‘What do I need to hear from others?’ (Pause) ‘What words do I need to hear because, as a person, I really need to hear words like this?’ ”

(Pause)

|| “Some examples are: ‘I love you,’ ‘I’m here for you,’ ‘I believe in you,’

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

‘You’re a good person.’ ”

|| “Opening the door of your heart and waiting for words to come.”

(Pause)

|| “If words are not coming for you yet, ask yourself: ‘If I could, what words would I like to have whispered into my ear every day for the rest of my life—words that might make me say, “Oh, thank you, thank you!” every time I hear them?’ ” (Pause)

|| “Allowing yourself to be vulnerable and open to this possibility, with courage. Listening.” (Pause)

□ □ “Now gently opening your eyes again and writing down what you heard. (Pause) If you heard a lot of words, seeing if you can make the words into a short phrase—a message to yourself.” (Pause)

□ □ “The words you wrote down can be used in loving-kindness meditation

just they are, or you can also rewrite them as wishes for yourself. Actually, words that we would like to hear from others again and again are words that we easily forget, or qualities we would like to realize in our own lives, or attitudes that we wish to implant firmly in our hearts. For example, needing to hear ‘I love you’ might mean that we wish to know we are truly lovable. That’s why we need to hear it over and over again.”

□ □ “What do you want to know for sure? If you like, you can reframe your words as wishes for yourself. For example:

|| “ ‘I love you’ can become the wish ‘May I love myself just as I am,’ or ‘May I know that I am loved.’ ”

|| “ ‘I’m here for you’ can become the wish ‘May I know that I belong.’ ”

|| “ ‘You’re a good person’ can become the wish ‘May I know my own goodness.’ ”

(Longer pause)

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

□□ *“Now, please take a moment to review what you have written, and settle on one to three words or phrases you would like to use in meditation.*

(Pause) These words or phrases are gifts you will give to yourself. Please take a moment to memorize your words.”

Practicing with Phrases

□□ *“Finally, let’s close our eyes for a last time. We will repeat the words over and over to ourselves. See if you can let the process be as easy as possible, much like slipping into a warm bath. Nothing to accomplish. Just letting the words go where they need to go, and letting them do all the work.”*

□□ *“Beginning by saying your words or phrases, slowly and gently, perhaps whispering them into your own ear as if into the ear of a loved one.”*

(Pause for 3–4 minutes.)

□□ *“Nothing to do, nowhere to go. Just surrounding yourself with kind words, letting them wash over you and through you—words that you need to hear.”*

□□ *“And whenever your mind wanders, you can refresh your aim by offering yourself soothing touch or by just feeling the sensations in your body. And then offering yourself the phrases again.”* □□ *“And now, gently releasing the phrases and allowing yourself to rest in the experience, letting this practice be just what it was and letting yourself*

be just as you are.” (Pause) “Please consider this exercise to be only the beginning of a search for phrases that are just right for you. Finding loving-kindness phrases is a soulful journey, a poetic journey. You will find yourself returning to this process (‘What do I need?’, ‘What do I need to hear?’) as you go forward.” And gently open your eyes.”

Descubriendo tu voz compasiva

Amor bondadoso hacia nosotros mismos

(20 minutos)

Amor bondadoso hacia nosotros mismos esta es una de las meditaciones centrales del MSC. En esta ocasión, se realizará la meditación en conjunto, se revisara las frases y se

llevará a que los participantes estén dispuestos a descubrir nuevas frases que surjan espontáneamente.

“Please find a comfortable position, sitting or lying down. Letting your eyes close, fully or partially. Taking a few deep breaths to settle into your body and into the present moment.” “Putting your hand over your heart, or wherever it is comforting and soothing, as a reminder to bring not only awareness, but loving awareness, to your experience and to yourself.” “Now, feeling your breath move in your body wherever you notice it most easily. Feeling the gentle rhythm of your breathing (pause), and when your attention wanders, returning to the sensation of the gentle rhythm of breathing in your body.” “Now, releasing the focus on your breathing—allowing the breath to slip into the background of your awareness—and beginning to offer yourself the words or phrases that are most meaningful to you. If you like, whispering them into your own ear.” (Long pause) “Nothing to do, nowhere to go. Just bathing yourself with kind words, letting them wash over you and through you—words that you need to hear.” (Long pause) “Or if it feels right, absorbing the words, letting them fill your being. Allowing the words to resonate in every cell of your body.” (Pause) “And whenever you notice that your mind has wandered, you can refresh your aim by offering yourself soothing touch, or by just feeling the sensations in your body. Coming home to your own body. And then offering yourself the words. Coming home to kindness.” (Pause) “Finally, releasing the phrases and resting quietly in your own body.” “And then slowly opening your eyes.”

Descubriendo la voz compasiva- Se revisan las etapas de progreso en la autocompasión y las reflexiones sobre la experiencia en el entrenamiento. Después, se motiva a los participantes a observar los cambios positivos en sus vidas con amabilidad y comprensión en lugar de criticar. El tema de la motivación compasiva llega después de aprender las frases de bondad amorosa porque los participantes utilizarán las buenas intenciones generadas por el LKM para cultivar un diálogo interno compasivo. Motivarse para cambiar también fortalece el elemento de acción similar al yang de autocompasión para equilibrar las prácticas reconfortantes y relajantes similares al yin que ya aprendí.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Fases de progreso En este punto los participantes suelen dudar de su capacidad para ser autocompasivos, están en desilusión, esta fase en realidad es el preludio de una práctica más profunda. Los participantes por medio de ejercicio suelen superar la sensación de fracaso que podría llevar a abandonar sus esfuerzos. Se puede preguntar a los participantes. Ahora se encuentran en el medio fangoso del programa ¿Hay alguien que dude de su capacidad de volverse más compasivos? Esto significa que están programado. El entrenamiento en autocompasión generalmente pasa por tres etapas: 1) esfuerzo, 2) desilusión y 3) Aceptación radical. El "progreso", para cualquiera de nosotros, a menudo implica abandonar el objetivo de superación personal. En su lugar está el refinamiento de nuestra intención de practicar: aprender practicar la autocompasión por su propio bien, más que como un esfuerzo por arreglarnos o manipular cómo nos sentimos en el momento. Los refinamiento de la intención que ocurre a medida que avanzamos hacia la aceptación radical se expresa mejor en la paradoja mencionada anteriormente: cuando luchamos, nos damos amabilidad no para sentirnos mejor, sino porque nos sentimos mal.

Break

(10 minutos)

¿Cómo me va en el MSC?

(15 minutos)

Este es un ejercicio para explorar en qué etapa de progreso se encuentra actualmente.

“Please take out a pen and paper.” “Remembering that we cycle through the stages of progress, take a moment to reflect on when you might have experienced moments of (1) striving, (2) disillusionment, or (3) radical acceptance. Then please write them down.” “Now please reflect on what stage you might be in right now, in the middle of your MSC course. If you find yourself unnecessarily striving, would it be possible to make a little more room for your struggle?” “Or if you are disillusioned, perhaps doubting that you could ever

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

become more self-compassionate, can you hold your doubting heart in a tender way—perhaps offering yourself some words of comfort or encouragement?” “And if you are having a moment of radical acceptance, can you savor the experience, at least for now?”

Autocrítica y seguridad Este tema está diseñado para introducir la posibilidad de que la autocrítica sirva por un propósito en nuestras vidas, especialmente para garantizar la seguridad emocional. Acabamos de discutir la importancia de aceptar todos los aspectos de nosotros mismos, pero esto, es una parte de nosotros mismos que normalmente no queremos aceptar: la autocrítica. Tendemos a ver la autocrítica como fuente de dolor y es algo que le gustaría tener que deshacerse de eso. Se abre discusión sobre lo que los participantes consideran que es la autocrítica, se pregunta ¿qué función hace la autocrítica? ¿Hay algún valor en la autocrítica? La autocrítica suele ser un intento de protegernos del peligro percibido, a mantenernos a salvo En esta discusión, el foco está en la dura autocrítica

en lugar de crítico discernimiento. Es el tono de la voz crítica que marca la diferencia. La dureza tiene una cualidad amenazante, enojada, mientras que el discernimiento es reflexivo y sin prejuicios. Es importante para los estudiantes sepan si su crítica interna encaja en esta categoría porque si lo hace, puede surgir un miedo intenso e inexplicable cuando comienzan a ser amables para ellos mismos. A veces es como romper un contrato invisible con sus cuidadores abusivos cuando estos estudiantes comienzan a ser amables consigo mismos, cuando comienzan a considerarse dignos de amabilidad. Por el contrario, algunos estudiantes afortunados no tienen una crítica interna dura. Aún otros no pueden reconocer una voz crítica, pero ellos sentirse agotado física o emocionalmente cuando las cosas van mal en su vidas, reflejando desánimo o autocrítica inconsciente eso puede ser dirigido con autocompasión. Los docentes deben permanecer abiertos a todas las posibilidades.

y fomentar una actitud de curiosidad y aceptación de lo que sea
estudiantes descubren en el siguiente ejercicio.

Ejercicio
(10 minutos)

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación.

“Please take out a sheet of paper.” “Think about a behavior that you would like to change—something you often beat yourself up about. Please choose a behavior that is actually causing problems in your life, but select a behavior that is mildly to moderately problematic, not one that is extremely harmful. And choose a behavior that is potentially changeable. (Don’t choose a permanent characteristic like ‘My feet are too big.’) Here are some examples of behaviors that you might be criticizing yourself for and that are causing problems in your life:

|| ‘I eat too much junk food.’

|| ‘I don’t exercise enough.’

|| ‘I procrastinate.’

|| ‘I’m not assertive enough.’

|| ‘I become impatient too easily.’ ”

“Please write down the behavior that you would like to change, but the way you usually try to change is through harsh self-criticism. Also, write down the problems the behavior is causing.” (Long pause)

Finding Your Self-Critical Voice

“Now please write down how you typically react to yourself when you find yourself doing this behavior. How does your inner critic express itself? Are there unkind words that are used? (Pause) Or is the tone of voice harsh? Sometimes it’s all in the tone of voice.” “Sometimes there are no words at all, but rather a sense of coldness or disappointment when you find yourself behaving in this way. If so, does a physical posture or image come to mind? How does a critical attitude express itself for you?” (Pause)

Compassion for Feeling Criticized

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

“Now, switching perspectives, and taking a moment to get in touch with the part of yourself that feels criticized. Please take a moment to notice how it feels to receive this message. What is the impact on you?” “If you wish, try giving yourself compassion for how hard it is to be

the recipient of such harsh treatment—taking a sympathetic moment for

yourself, perhaps by validating the pain: ‘This is hard,’ ‘This hurts.’ Turning toward Your Inner Critic “Now, turning toward your inner critic with interest and curiosity. Please reflect for a moment on why the criticism has gone on for so long. Is the inner critic trying to protect you in some way, to keep you safe from danger, or to help you—even if the result has been unproductive? If so, please write down what motivates the inner critic.” (Long pause) “If you cannot find any way that your inner critic is trying to help you—sometimes self-criticism has no redeeming value whatsoever—or if you feel your inner critic is the internalized voice of someone who abused you in some way, please just continue to give yourself compassion for how you’ve suffered from self-criticism in the past.” (Pause) “But if you did identify some way your inner critic might be trying to keep you safe, see if you can acknowledge its efforts, perhaps even by writing down a few words of thanks. Let your inner critic know that even though it may not be serving you very well now, its intention was good, and it was doing its best.” (Long pause)

Finding Your Compassionate Voice

“Now that your self-critical voice has been heard, see if you can make some space for another voice: your inner compassionate voice. This aspect of yourself loves and accepts you unconditionally. It is also wise and clear-sighted, and recognizes how the behavior you criticize yourself for is creating problems in your life—is causing you harm. It also wants you to change, but for very different reasons.” “Please close your eyes. Put your hands over your heart or another soothing place, feeling the warmth. Allow the compassionate side of yourself to emerge, perhaps as an image, a posture, or simply a warm feeling.” (Pause) “Now reflect again on the behavior you’re struggling with. Your inner compassionate self

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

would like you to try to make a change, not because you're unacceptable as you are, but because it wants the best for you. Begin to repeat a phrase that captures the essence of your compassionate voice. Here are some examples [teachers can change the order or make up their own phrases]:

|| " 'I love you and I don't want you to suffer.' "

|| 'I deeply care about you, and that's why I'd like to help you make a change.'

|| 'I don't want you to keep harming yourself. I'm here to support you.' "

(Pause for a full minute.) "If you prefer, you can bring to mind the image of a person who cares deeply about you, or an ideal image that represents compassion to you. Imagine what this person might say to you right now." "Now, please open your eyes and begin to write a little letter to yourself in a compassionate voice, freely and spontaneously, addressing the behavior you would like to change. What emerges from the deep feeling and wish 'I love you and don't want you to suffer'? What words do you need to hear to make a change?" (Pause) || "If you're struggling to find words, it might be easier to write down the words that would flow from your loving heart when speaking to a dear friend who is struggling with the same issue as you." (Give at least 5 minutes to write, if possible.) || "Please wrap up your writing for now and feel free to continue writing this letter at home, or start a new letter whenever you need one." "If you managed to write a few compassionate words to yourself, please read them now and savor the feeling of those words flowing from your own hand. If you had difficulty finding compassionate words, that's okay too. It takes some time. The important thing is that we set our intention to try to be kinder to ourselves, and eventually new habits will form." (Pause).

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Sesión 3 - Viviendo profundamente

Dar y recibir compasión

(15 minutos)

Dar y recibir compasión es el tercer núcleo de la meditación del curso MSC. Este se construye en dos previas meditaciones base: respiración cariñosa y bondad amorosa para nosotros mismos. Esto se hace a través de focalizarse en la respiración, amabilidad y compasión. El nuevo aspecto de respirar por uno mismo y exhalar por los demás ayuda a los participantes a mantener la conexión con los otros mientras practican la compasión por ellos.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Instructions

- *“Please sit comfortably, closing your eyes—and, if you like, putting a hand over your heart or another soothing place as a reminder to bring not just awareness, but loving awareness, to your experience and to yourself.”*
- *“Taking a few deep, relaxing breaths, noticing how your breath nourishes your body as you inhale and soothes your body as you exhale..”*
- *“Now, letting your breathing find its own natural rhythm. Continue feeling the sensation of breathing in and breathing out. If you like, allowing yourself to be gently rocked and caressed by the rhythm of your breathing.”*

Warming Up Awareness

- *“Now, focusing your attention on your in-breath only—letting yourself savor the sensation of breathing in, one breath after another, perhaps noticing how the in-breath energizes your body.”*
- *“If you like, as you breathe in, breathing in kindness and compassion for yourself. Just feeling the quality of kindness and compassion as you breathe in, or if you prefer, letting a word or image of kindness ride on your breathing.”*
- *“Now, shifting your focus to your out-breath—feeling your body breathe out, feeling the ease of exhalation.”*
- *“Now, calling to mind someone whom you love or someone who is struggling and needs compassion. Visualize that person clearly in your mind.”*
- *“Begin directing your out-breath to this person, offering the ease of breathing out.”*
- *“If you wish, sending kindness and compassion to this person with each out-breath, one breath after another.”*

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

- *“If it’s easier for you, you can breathe out to others in general, rather than visualizing a particular person.”*

“In for Me, Out for You”

- *“Now, focusing again on the sensation of breathing both in and out, savoring the sensation of breathing in and out.”*

- *“Beginning to breathe in for yourself and out for the other person or persons: ‘In for me and out for you,’ ‘One for me and one for you.’ ”*

- *“And as you breathe, drawing kindness and compassion in for yourself, and sending something good out to another.”*

- *“Feel free to adjust the balance between breathing in and out—‘Two for me and one for you,’ or ‘One for me and three for you’—or just let it be an equal flow, whatever feels right to you at this moment.”*

- *“Letting go of any unnecessary effort, allowing this meditation to be as easy as breathing.”*

- *“Allowing your breath to flow in and out, like the ocean going in and out—a limitless, boundless flow. Letting yourself be a part of this limitless, boundless flow. An ocean of compassion.”*

- *“Gently opening your eyes.”*

Terminado el ejercicio de meditación se inicia una discusión en donde los participantes expresan lo que sintieron.

Carta de compasión para mí mismo

(20 minutos)

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Se debe alentar a los estudiantes en silencio a compartir nuevas ideas, así como sus desafíos, para mantener la discusión práctica tanto inspiradora como informativa. Algunos estudiantes tienden a ofrecer largas historias personales que pueden tomar un tiempo valioso de otros. Al comienzo del período de discusión, se les puede recordar a los estudiantes que centren sus comentarios en sus experiencias directas de las prácticas: qué emociones o sensaciones corporales fueron provocadas por prácticas particulares y cómo respondieron. Los estudiantes necesitarán apoyo para su práctica en el hogar durante todo el curso. Un tema en cada discusión práctica es la motivación compasiva: motivar con aliento en lugar de crítica. Cuando un estudiante se siente avergonzado por no practicar durante la semana, la discusión puede pasar a momentos estresantes durante la semana y las formas en que el estudiante pudo haber deseado responder a ellos, y luego se puede alentar al estudiante hacer lo mismo cuando surja la oportunidad nuevamente. También se les debe pedir a los estudiantes una vez más que proporcionen comentarios semanales, por su bien y por los maestros. Esto se puede hacer agradeciendo a los estudiantes mientras envían sus comentarios por escrito y haciendo referencia a sus comentarios (en general y de forma anónima) durante la discusión práctica. Es más probable que los estudiantes proporcionen comentarios por escrito cuando saben que la información es importante para los maestros.

Viviendo profundamente

Esta sesión se titula Vivir profundamente porque los participantes aprenden a identificar sus valores fundamentales, descubrir el significado oculto de sus luchas y adquirir habilidades para escuchar a los demás de una manera profunda y compasiva. En esta sesión los maestros y los participantes no se conectarán explícitamente con el dolor para despertar la compasión. Los participantes tienen un descanso antes de sumergirse en emociones difíciles y relaciones desafiantes en las últimas dos sesiones.

Valores nucleares o fundamentales

El propósito de este tema es explicar los valores centrales a los participantes como preludeo para descubrir sus propios valores centrales en el próximo ejercicio. Este tema y

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

ejercicio se basan en la terapia de aceptación y compromiso y en el trabajo de Hayes, Strosahl y Wilson (2012). Los siguientes puntos se pueden entregar de manera interactiva, pero la discusión en clase generalmente no es necesaria dado que el ejercicio posterior responderá la mayoría de las preguntas. ¿Por qué incluir valores centrales en MSC? La pregunta de autocompasión por excelencia es "¿Qué necesito?", Y para responder a esa pregunta, a veces necesitamos saber qué valoramos más en nuestras vidas: nuestro núcleo valores. La investigación ha demostrado que afirmar nuestros valores centrales mejora la autocompasión (Lindsay y Creswell, 2014). Las necesidades humanas y los valores fundamentales son importantes para nuestra sensación de bienestar. Las necesidades humanas se asocian comúnmente con la supervivencia física y emocional, como la necesidad de salud y seguridad o de conexión, mientras que los valores centrales tienen más que ver con el significado, como la importancia para nosotros de la amistad o la creatividad. Por supuesto, nuestras necesidades y valores se superponen. Por ejemplo, una vida sin significado probablemente no valga la pena, así que significa También es necesario para la supervivencia. Conocer nuestras necesidades y valores también respalda nuestra capacidad de proteger, proveer y motivarnos a nosotros mismos para actuar (nuevamente, compasión yang) de maneras importantes (McGehee, Germer y Neff, 2017). Además, el sufrimiento está anidado en un valor central, por lo que los valores centrales juegan un papel en cuánto sufrimos en la vida. Por ejemplo, si valoro la recreación al aire libre, no recibir una promoción que hubiera exigido más horas en la oficina podría ser una bendición, pero si necesito más dinero para mi familia, pasar por alto para la promoción podría ser devastador. Similar, si valoro pasar tiempo con amigos, me decepcioné cuando un amigo cancele una visita, pero si valoro el tiempo para leer y reflexionar, la cancelación se convierte en un regalo inesperado. Para aclarar el significado de los valores centrales, los maestros pueden preguntar a la clase: "¿Cuál es la diferencia entre las metas y los valores centrales?" Algunos puntos que generalmente surgen son estos:

- Se pueden lograr los objetivos; los valores centrales nos guían después de alcanzar nuestras metas

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación.

- Los objetivos son destinos (como Juneau, Alaska); los valores centrales son direcciones

Descubrir nuestros valores fundamentales

Este ejercicio ayuda a los estudiantes a descubrir sus propios valores fundamentales, para que puedan cuidarse sabia y compasivamente. El ejercicio también explora los obstáculos internos y externos que podrían interferir con la vida de los participantes de acuerdo con sus valores fundamentales. Finalmente, los participantes tendrán la oportunidad de considerar si la autocompasión podría ayudarlos a vivir de acuerdo con sus valores fundamentales (o ayudarlos a lidiar con la realidad de que a veces hipocresía). La siguiente cita de Thomas Merton (1975) ayuda a preparar el escenario para este ejercicio: “Si quieres identificarte, pregúntame no dónde vivo, qué me gusta comer o cómo me peino, pero pregúntame qué Estoy viviendo para, en detalle, y pregúntame qué creo que me impide vivir plenamente para las cosas por las que quiero vivir ”(págs. 160–161).

Instructions

- *“This is a written reflection exercise, so kindly take out a pen and paper.”*
- *“Now, please close your eyes, and in your mind’s eye, find yourself in the room. If you can, smiling at yourself in welcome.”*
- *“Placing your hand over your heart or elsewhere and feeling your body. This body has been with you for many years, working hard to live a happy life.”*

Looking Back

- *“Imagine that you are in your elderly years. You’re sitting in a lovely garden as you contemplate your life. Looking back to the time between now and then, you feel a deep sense*

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación.

of satisfaction, joy, and contentment. Even though life hasn't always been easy, you have managed to stay true to yourself to the best of your ability."

- *"Which core values are represented in that life? For example, happiness, peace, compassion, equity, inclusivity, loyalty, adventure, hard work? Please write down your core values."* *Not Living in Accord with Values?*

- *"Now drop back inside and ask yourself if there are any ways that you are currently not living in accord with your core values, or ways in which your life seems to be out of balance with your values—especially personal ones. For example, perhaps you are too busy to spend much quiet time in nature, even though nature is your great love in life."*

(Pause)

- *"If you have several values that feel out of balance, please choose one that is especially important for you to work with for the remainder of this exercise, and write it down."*

Obstacles

- *External. "We all have obstacles that prevent us from living in accord with our core values. Some of these may be external obstacles, like not having enough money or time, power or privilege, or having too many conflicting obligations. Please reflect on this for a moment, and then write down any external obstacles."* *(Pause)*

- *Internal. "There may also be some internal obstacles getting in the way of your living in accord with your core values. For instance, are you afraid of failure, do you doubt your abilities, or is your inner critic getting in the way? Please drop inside and reflect, and then write down any internal obstacles."* *(Pause)*

Could Self-Compassion Help?

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

- *“Now consider if self-compassion could help you live in accord with your true values—for example, by helping you deal with internal obstacles like your inner critic. Or is there a way self-compassion could help you feel safe and confident enough to take new actions, or risk failure, or let go of things that aren’t serving you? Again, taking time to reflect, and then writing down what you discover.” (Pause)*

Compassion for Insurmountable Obstacles

- *“Finally, if there are insurmountable obstacles to living in accord with your values, can you give yourself compassion for that hardship? Let’s take a moment and try this out—perhaps offering yourself some words of appreciation and respect for your core values.” (Longer pause)*

- *“Is there some way you can express this core value in your life that you haven’t considered before, even if this expression is incomplete?” (Pause)*

- *“And if the insurmountable problem is that you are imperfect, as all human beings are, can you forgive yourself for that, too?” (Pause)*

Silver Linings

(15 minutos)

Los estudiantes ahora tienen la oportunidad de identificar un evento pasado en cada una de sus vidas que fue muy difícil de soportar pero que ofreció lecciones de vida invaluable. En MSC, nos referimos a estos eventos como “historias de revestimiento de plata”. El término revestimiento de plata proviene del proverbio inglés “Cada nube oscura tiene un revestimiento de plata”. Un segundo propósito del ejercicio Silver Linings es proporcionar contenido para que los participantes compartan en la próxima práctica informal, Escucha compasiva. Las historias de lado positivo contienen tanto patetismo como epifanías que crean una experiencia auditiva convincente.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Instructions

- *“This is a pen-and-paper reflection exercise.”*

- *“Please close your eyes and think of a struggle in your own life that seemed very difficult or even impossible to bear at the time, but that, as you look back, taught you an important lesson. Please choose an event that is far enough in the past that it is clearly resolved and you learned what you needed to learn.” (Pause)*

- *“Not every dark cloud has a silver lining. Sometimes we learn nothing from suffering, and our triumph is simply to return to ordinary life. That’s okay, too. However, for the sake of this exercise, please choose a challenging event that had a silver lining.”*

- *“What was the situation? What was the challenge? Please write it down. We will be sharing these experiences in small groups later on, so please think of an incident that you might feel comfortable sharing with others.”*

(Long pause)

- *“If you wish, please write down some kind words that validate what you endured, such as ‘That was hard!’ or ‘This was not your fault . . . you just didn’t know enough to avoid the situation,’ or ‘I’m so proud of you for having the strength to get through it.’ ”*

- *“Now, what deeper lesson did the challenge or crisis teach you that you probably would never have learned otherwise? Please write that down, too.” (Long pause)*

- *“Soon we will have a chance to use our silver lining stories as opportunities to practice compassionate listening with one another.”*

Escuchando con compasión.

(10 minutos)

Este tema introduce otro aspecto de vivir profundamente: la capacidad de mantener la conexión con otros en su experiencia de sufrimiento. Los maestros pueden preguntar a sus

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

alumnos: “¿Alguna vez has tratado de contarle a alguien sobre una lucha que estabas teniendo y el oyente intervino demasiado pronto con consejos sobre cómo solucionarlo? ¿Cómo se siente cuando esto sucede? ”. Los participantes generalmente responden que se siente frustrante y que no se sienten escuchados o validados. Luego, los maestros pueden agregar humorísticamente: "Me pregunto si alguno de nosotros alguna vez ha hecho eso". ¿Por qué interrumpimos a alguien que quiere compartir una experiencia difícil? Una razón es que es difícil escuchar el sufrimiento de los demás porque compartimos empáticamente su sufrimiento; se siente como el nuestro, y es un sufrimiento real. Al hablar, reducimos la intensidad de lo que estamos escuchando. A veces nos metemos en la cabeza y tratamos de encontrar una solución al problema del hablante, que puede ser más sobre cómo regulamos nuestras propias emociones que lo que el orador necesita. Desafortunadamente, saltar con consejos sobre cómo solucionar un problema a menudo rompe la conexión emocional con el hablante. El hablante espera, consciente o inconscientemente, recibir compasión, y la compasión sola es un vehículo poderoso para transformar el sufrimiento. ¿Cómo nos mantenemos en conexión con otra persona cuyo dolor es casi demasiado para nosotros? Primero, debemos permanecer en conexión con nosotros mismos. Es decir, debemos ser conscientes de nuestro propio dolor empático y ser compasivos con nosotros mismos. Cuando estamos abiertos y aceptamos nuestras reacciones continuas hacia el hablante, lo que incluye sentirnos abrumados o desencadenados, entonces podemos permitir que la otra persona hable sin tratar de detener o dar forma a lo que se dice.

Escucha compasiva

Esta práctica proporciona habilidades para escuchar con compasión durante conversaciones difíciles. Los participantes descubrirán cómo escuchar desde el cuello hacia abajo, lo que llamamos "escucha incorporada" en MSC, y cómo aplicar la meditación de compasión de dar y recibir como una forma de volver a la conexión cuando la mente divaga. Los participantes forman grupos de tres personas cada uno, y cada miembro del grupo tiene la oportunidad de compartir su historia de lado positivo. Como hay muchos elementos en este ejercicio, los maestros deben familiarizarse a fondo con las instrucciones antes de continuar. Esta práctica puede ser bastante conmovedora, por lo que los tejidos deben estar

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación.

disponibles para los participantes llorosos. A pesar de que se les pide a los participantes que elijan historias de lado positivo que están claramente en el pasado, estas historias a menudo llevan residuos emocionales que surgen al contarlas.

Instructions

- *“We’re going to use our silver lining stories to practice compassionate listening. This means we are going to listen with our hearts, offering each other our supportive presence, rather than giving advice as we often do.”*

- *“In a moment, we will get into groups of three people. Each person will take about 5 minutes to share their silver lining story, as well as the lesson learned. Feel free to take a pass—to not share your story, or to sit out the practice altogether—if you need to close at the moment. Now please form groups of three persons and wait for further instructions.” Teachers wait for participants to get into their groups of three before continuing with the instructions. If a group has four persons, one person in the group can be asked to volunteer to be a listener only.*

Embodied Listening

- *“This is a social experiment of sorts: listening without speaking. While one person is telling a story—what happened and what was learned from it—the others are invited to listen carefully to what is being said. The listeners are not allowed to speak, however, and are not allowed to touch, but should otherwise look and behave normally and compassionately.”*

- *“As a listener, instead of formulating what you are going to say, you have the opportunity to listen from the neck down—feeling in your body what the speaker is saying, as well as listening with your ears and with your eyes. [Teachers can also offer a relevant*

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

quote: “Most people do not listen with the intent to understand; they listen with the intent to reply” (Covey, 2013, p. 251).]

- *“Let yourself be touched or moved by what you hear. This practice is a chance to physically experience common humanity in our shared stories of suffering and redemption.”*

- *“Not only are we practicing embodied listening, but also loving, connected presence—that is, compassion. Therefore, please allow warm feelings for the speaker to arise within you, and feel free to express compassion with your face and eyes.”*

- *“Please note your posture or body language and purposely adopt a comfortable, open, and compassionate posture.”*

Giving and Receiving Compassion

- *“In a moment, we will start to share our stories. As you listen, let your breathing occur quietly in the background of your awareness. Of course, your mind will naturally wander from time to time. For example, if you find yourself emotionally hooked or overwhelmed by what you hear, you may become distracted by your own story as it relates to what you are hearing, or you may feel an urgent need to speak. That’s when we can begin practicing Giving and Receiving Compassion.”*

- *“Focus on your breath for a while, breathing compassion in for yourself and out for the speaker. Breathing in for yourself will reconnect you with your body, and breathing out will connect you with the speaker. Continue breathing compassion in and out until you feel reconnected and can listen again in an embodied way.”*

- *“The physical activity of breathing in and out helps us maintain loving, connected presence. It also satisfies the urge to speak because it gives us something to do rather than thinking about what we need to say.”*

- *“Please let this practice be easy, just listening and breathing, and see what happens. There is no need to do this perfectly. Just embodied listening and breathing.”*

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación.

- *“Each person will have 5 minutes to speak, and I will ring the bell at 5-minute intervals. If the speaker has finished early, please sit silently together, with closed eyes, until the bell rings. The speaker should feel free to add anything that comes to mind during the silence. If the speaker still has more to say when the 5-minute bell rings, please take a moment to conclude your story, especially by sharing the silver lining.”*

- *“There will be a 1-minute period of silence between 5-minute sharings. During this time, everyone please close your eyes and let what you said or heard settle inside you.” Teachers can remind participants of the instructions during the silent period, such as connecting with the in- and out-breath when distracted. “After 1 minute, you will hear another bell, and the next speaker can begin to share a silver lining story.”*

- *“Each small group will have an additional 5–10 minutes at the end of the sharing period to honor each person’s story, and to reflect together on the experience of listening and speaking under these conditions.”*

- *“Does anyone have questions about how to do this? I know the instructions are somewhat complicated, so I will remind you of them as we go along.”*

- *“Now, please decide who will be the first speaker, the second speaker, and the third speaker. For instance, this time the first speaker can be the one with the shortest first name.”*

A teacher now rings a bell to start the exercise. (It helps to use a stopwatch to keep track of time.)

Break

(10 minutos)

Encontrándose con emociones difíciles

Encuentro con emociones difíciles.

(15 minutos)

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Para comenzar esta sesión, Reunión de emociones difíciles, los maestros pueden explicar a los participantes que ahora han aprendido una amplia variedad de habilidades de atención plena y autocompasión y comenzarán a aplicarlas en situaciones más desafiantes. Esta sesión muestra cómo llevar la atención plena y la autocompasión a las emociones difíciles, y la próxima sesión abordará las relaciones desafiantes. Esta sesión también analiza de cerca la vergüenza, la emoción más difícil de todas.

Etapas de aceptación

El tema Etapas de aceptación está diseñado para alentar a los participantes a ser más compasivos en su enfoque de las emociones difíciles, a abordarlos con precaución y respeto. No es autocompasivo para cualquiera de nosotros para abrumarnos con emociones difíciles, con una visión distante de hacer que se vayan. Como dice el dicho: "Camine despacio, vaya más allá". Los siguientes puntos de conversación pueden resumirse en las propias palabras del maestro y adornarse con ejemplos de la propia experiencia del maestro. ¿Qué son las emociones difíciles? Las emociones difíciles son emociones que nos causan dolor, como la ira, el miedo y el dolor. A veces cuando damos vuelta hacia emociones difíciles, incluso con atención plena y compasión, nuestro dolor aumenta temporalmente. Los practicantes de meditación a menudo se preguntan cuánta angustia emocional deberían permitir en su práctica. a los que se puede responder: "¡No mucho!" Cuando queremos construir el recurso de la autocompasión, sólo necesitamos tocar el dolor emocional como un catalizador para que surja la compasión.

Algunas veces no estamos listos para que nuestros hogares sean barridos violentamente de sus muebles por visitantes sorpresa. El arte de la autocompasión implica inclinarse gradualmente hacia la incomodidad emocional. Podemos aprender a aceptar emociones difíciles por etapas. A continuación se describen cinco etapas de aceptación

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación.

(Germer, 2009) y se pueden ilustrar ampliando la metáfora de la casa de huéspedes de Rumi, como lo describe el maestro de MSC Christine Brähler (2015):

Explorando: volviéndose hacia la incomodidad con curiosidad; echar un vistazo a través de la mirilla en la puerta para ver quién ha llegado.

Tolerante: aguantando con seguridad, manteniéndose firme; invitando al invitado a pero pidiéndole que se quede en el hall de entrada de la casa.

Permitir: dejar que los sentimientos vayan y vengan; permitiendo que el invitado vaya dónde ella quiera en la casa.

Hacer amistad: ver el valor de toda experiencia; sentado con el invitado y escuchando lo que el invitado tiene que decir. Cada etapa sucesiva corresponde a una liberación gradual de resistencia emocional. a las emociones difíciles

Estrategias para enfrentar emociones difíciles.

(15 minutos)

En la sesión se ofrecen tres estrategias para trabajar con emociones difíciles. :

Etiquetado de emociones: identificación y validación de las emociones.

Mindfulness de emoción en el cuerpo: sentir las emociones como sensaciones corporales, versus pensar en ellos.

Amortiguar – calmar – Permitir (SSA): ayudarnos y consolarnos porque tenemos emociones difíciles. Estas prácticas no son estrategias para aliviar las emociones difíciles, sino solo para enfrentarlas y estar con ellas, yin autocompasión. Estamos estableciendo Una nueva relación con el sufrimiento emocional que nos impide sentirnos abrumados y, con el tiempo, nos lleva a sentirnos mejor.

Trabajar con emociones difíciles.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Trabajar con emociones difíciles es una práctica informal multicomponente. Se presenta aquí de manera meditativa para ayudar a los maestros y estudiantes a explorar los matices de cada componente, pero una vez que la práctica se vuelve familiar, se puede aplicar rápida y fácilmente. En la vida cotidiana, los diferentes componentes para Trabajar con emociones difíciles se pueden practicar solos o en combinación, y en cualquier secuencia que se sienta bien en el momento. Trabajar con emociones difíciles es una de las prácticas informales más populares en MSC, especialmente el componente SSA. Se debe informar a los participantes que esta práctica implica recordar un dilema de la vida actual, y que deben participar en la práctica tanto o tan poco como quieran, dependiendo de cuán emocionalmente abiertos o cerrados puedan sentirse en ese momento. Los maestros pueden recordarles a los estudiantes: "Si están cerrando, por favor, permítanme cerrar". Los maestros también deben proporcionar pausas suficientes entre las instrucciones para que los estudiantes sientan conscientemente su camino hacia sus cuerpos y emociones

Instructions

"Please find a comfortable position, sitting or lying down. Then close your eyes and take three relaxing breaths. You should be very comfortable when you are practicing with difficult emotions." "Place your hand over your heart, or another soothing and supportive place, for a few moments to remind yourself that you are in the room, and that you, too, are worthy of kindness." "Let yourself recall a mildly to moderately difficult situation that you are in right now—perhaps a health problem, stress in a relationship, a microaggression, or a work issue. Do not choose a very difficult problem, or a trivial problem. Please choose a situation that generates some stress in your body when you think of it, but doesn't overwhelm you. Also, because this practice emphasizes the yin qualities of softening and soothing, it is better not to choose a situation that makes you feel angry or feel that you need to protect yourself." "Clearly visualize the problem. Who was there? What was said? What happened? Or what might happen?"

Labeling Emotions

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

“As you relive this situation, notice if any emotions arise within you.(Pause) And if so, seeing if a label for an emotion comes up—a name.Here are some examples:

|| “Worry?”

|| “Sadness?”

|| “Grief?”

|| “Confusion?”

|| “Fear?”

|| “Longing?”

|| “Despair?”

“If you are having many emotions, seeing if you can name the strongest emotion associated with the situation.” “Now, repeating the name of the emotion to yourself in a tender, understanding voice, as if you were validating for a friend what the friend was feeling: ‘That’s longing,’ ‘That’s grief.’ ”

Mindfulness of Emotion in the Body

“Now expanding your awareness to your body as a whole.” (Pause)

“Recalling the difficult situation again (if it has begun to slip out of your mind), naming the strongest emotion you feel, and scanning your body for where you feel it most easily. In your mind’s eye, sweeping your body from head to toe, stopping where you can sense a little tension or discomfort. Just feel what is ‘feel-able’ in your body right now. Nothing more.” (Longer pause).

“Now, if you can, please choose a single location in your body where the feeling expresses itself most strongly—perhaps as a point of muscle tension in your neck, a painful

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

feeling in your stomach, or an ache in your heart.” “In your mind, inclining gently toward that spot.”

“See if you can experience the sensation directly, as if from the inside. If that’s too specific or feels too strong, see if you can just feel the general sense of discomfort.”

Soften–Soothe–Allow

“Now begin softening into that location in your body. Letting the muscles soften and relax, as if in warm water. Softening . . . softening . . . softening . . . Remember that you’re not trying to change the feeling—you’re just holding it in a tender way. If you wish, just softening a little around the edges.” “Now, soothing yourself because of this difficult situation. If you wish, placing a hand over the part of your body that feels uncomfortable, and just feeling the warmth and gentle touch of your hand. Perhaps imagining warmth and kindness flowing through your hand into your body. Maybe even thinking of your body as if it were the body of a beloved child. Soothing . . . soothing . . . soothing.” “And are there some comforting words that you might need to hear? For instance, you might imagine if you had a friend who was struggling in the same way. What would you say to your friend? Maybe ‘I’m so sorry you feel this way,’ or ‘I care deeply about you.’ ” “Can you offer yourself a similar message? Maybe ‘Oh, it’s so hard to feel this,’ or ‘May I be kind to myself.’ ”

“If you need, feel free to open your eyes whenever you wish, or let go of the exercise and just feel your breath.” “Finally, allowing the discomfort to be there. Making room for it, releasing the need to make it go away.” “And allowing yourself to be just as you are, just like this, if only for this moment.” “Softening . . . soothing . . . allowing. Softening . . . soothing . . . allowing. Taking some time and going through the three steps on your own.” “You may notice that the feeling starts to shift or even change location. If so, that’s okay. Just stay with it. Softening . . . soothing . . . allowing.” “Now letting go of the practice and focusing on your body as a whole. Allowing yourself to feel whatever you feel, to be exactly as you are in this moment.”

Vergüenza

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

(20 minutos)

La autocompasión es especialmente útil para lidiar con la vergüenza (Gilbert y Procter, 2006; Johnson y O'Brien, 2013), que es quizás la emoción humana más difícil. Este tema analiza la vergüenza a través de los ojos de la compasión (el significado de la vergüenza, sus componentes, las formas en que se crea y se sostiene) y subraya por qué la autocompasión es un antídoto contra la vergüenza. El propósito es "desvergonzar" la vergüenza. El tema de la vergüenza sigue naturalmente a Trabajar con emociones difíciles porque es probable que los estudiantes encuentren vergüenza en esa práctica y tengan preguntas al respecto. Una discusión sobre la vergüenza también sirve como introducción a la próxima práctica, Trabajar con vergüenza. Trabajar con vergüenza es una variación de Trabajar con emociones difíciles y es una práctica opcional. Solo debe enseñarse si queda suficiente tiempo en la sesión, así como suficiente energía en el grupo para hacerlo. De lo contrario, los estudiantes aún pueden trabajar con la emoción de la vergüenza en la práctica que ya han aprendido, Trabajar con emociones difíciles. Vergüenza es una palabra tabú; la mera mención de esto asusta a algunas personas (Scheff y Mateo, 2016). Por lo tanto, el tema debe presentarse de manera tranquilizadora y práctica. El tono de la entrega de un maestro ayuda a regular qué tan profundamente los participantes se conectan y comprometen sus propias experiencias de vergüenza.

El significado de la vergüenza

Una definición formal de la vergüenza es "una combinación compleja de emociones, respuestas fisiológicas e imágenes asociadas con la ruptura real o imaginaria de los lazos relacionales" (Hahn, 2000, p. 10). Visto a través de los ojos de la compasión, hay tres paradojas que pueden sacar el aguijón de la vergüenza:

- La vergüenza se siente culpable, pero es una emoción inocente.
- La vergüenza se siente aislada, pero es una emoción universal.
- La vergüenza se siente permanente, pero es transitoria, como todas las emociones.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Fuentes de vergüenza

La vergüenza es una emoción más difícil para algunas personas que para otras. Por ejemplo, es más probable que las personas luchen con la vergüenza cuando sufren negligencia infantil (Bennett, Sullivan y Lewis, 2010; Claesson y Sohlberg, 2002) o abuso (Kim, Talbot y Cicchetti, 2009); creció en un hogar crítico (Gilbert & Irons, 2009); o sufrió la opresión social y una narrativa de inferioridad por parte de la cultura dominante (por ejemplo, debido a la raza, el origen étnico, el género, la religión, la orientación sexual) (Bessenoff y Snow, 2006). Alguna vergüenza es intergeneracional, basada en el sufrimiento experimentado en generaciones anteriores (Rothe, 2012; Weingarten, 2004). La vergüenza probablemente también tiene aspectos genéticos y neurológicos, como lo demuestra la personalidad psicópata, que carece de empatía y vergüenza normal (Larsson, Andershed y Lichtenstein, 2006; Seara-Cardoso y Viding, 2015). Dado que la experiencia de la vergüenza es tan multideterminada, generalmente "no es nuestra culpa, pero es nuestra responsabilidad" (Gilbert y Choden, 2014, p. Xv).

vergüenza y otras emociones

Hay una diferencia entre culpa y vergüenza (Tangney y Dearing, 2002; Whittle, Liu, Bastin, Harrison y Davey, 2016). La culpa se refiere a sentirse mal por algo que hicimos; la vergüenza es sentirse mal por algo que somos. Para ilustrar este punto, los maestros pueden dar un ejemplo personal. La vergüenza puede ser la base de muchas emociones difíciles, como la ira, el dolor y el miedo.

Cuando las emociones difíciles se vuelven "pegajosas" y no podemos dejarlas ir, a menudo hay una vena de vergüenza que las atraviesa. Por ejemplo, la ira persistente puede surgir de sentirse irrespetado y avergonzado; en otras palabras, el sentido de "yo" está bajo ataque. El dolor persistente puede surgir después de la muerte de un ser querido si sentimos que no fuimos "suficientemente buenos" mientras la persona estaba viva. La razón por la que la ansiedad de hablar en público persiste tanto tiempo para uno de nosotros (Chris) fue que primero necesitaba abordar la vergüenza antes de poder aceptar la ansiedad que surgió de la

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación.

vergüenza. Las emociones y los comportamientos asociados con la vergüenza son difíciles de manejar a menos que abordemos directamente su causa raíz. También hay una diferencia entre la vergüenza adaptativa y la desadaptativa (Greenberg e Iwakabe, 2011).

La vergüenza adaptativa mejora el funcionamiento, mientras que la vergüenza desadaptativa reduce el funcionamiento. La vergüenza adaptativa dice: "Me siento mal conmigo mismo y tomaré medidas para corregir la situación", mientras que la vergüenza desadaptativa solo dice: "Soy malo". La autocompasión nos ayuda a pasar de la vergüenza desadaptativa a la vergüenza adaptativa. Es probable que surja la vergüenza en cualquiera de nosotros cuando las cosas van muy mal en nuestras vidas. Por ejemplo, cuando perdemos nuestra salud, riqueza, amor o preguntamos: "¿Por qué yo?" Las emociones intensas y perturbadoras pueden desencadenar la siguiente reacción en cadena:

- Yo me siento mal
- No me gusta sentir esto
- No quiero sentir esto
- Yo no tendría que tener esta sensación
- Algo está mal conmigo por tener esta sensación
- Yo soy malo

Fundamento de la creencias negativas

Pensamientos específicos y repetitivos pasan por nuestras mentes cuando la vida se vuelve muy difícil: dudas persistentes, a veces originario de la infancia, que parece evidentemente obvio y verdadero. Estas son nuestras creencias centrales negativas (Dozois y Beck, 2008; Young, Klosko y Weishaar, 2003). Los maestros pueden proporcionar los siguientes ejemplos de creencias básicas negativas y solicitar otras adicionales de la clase:

"Estoy defectuoso"

. "No soy amable".

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación.

"Estoy indefenso".

"Soy inadecuado".

"Soy un fracaso".

Así como cada emoción tiene un componente mental y un componente físico, una o más creencias centrales negativas son los componentes mentales de la emoción de la vergüenza. Surgen del deseo de ser amados. Las creencias centrales negativas que los seres humanos tienen sobre sí mismos no son ilimitadas en número, tal vez una o dos docenas. ¡Ya que hay más de 7 mil millones de personas en el planeta, podemos concluir que cualquier imperfección que creamos que nos separa del resto de la humanidad probablemente sea compartida por medio billón de personas! Por lo tanto, aunque la experiencia de la vergüenza puede hacernos sentir desesperadamente solos, en realidad es un signo de nuestra humanidad común.

La autocompasión como antídoto contra la vergüenza

La autocompasión es una respuesta saludable a la vergüenza. La alternativa es resistir y evitar la vergüenza, lo que inevitablemente lo empeora. Cuando la sensación de "yo" está bajo ataque, necesitamos autocompasión, necesitamos abrazarnos con amor. La autocompasión es una forma de encontrar autoestima sin depender de la aprobación externa. La bondad de uno mismo contrarresta el juicio propio de la vergüenza; la humanidad común contrarresta el sentimiento de aislamiento en la vergüenza; y la atención plena contrarresta la tendencia a identificarse en exceso con nuestro comportamiento ("Soy malo").

Vergüenza y silencio

¿Qué sostiene la vergüenza? Tratar de ocultar nuestra vergüenza detrás de un velo de silencio puede hacer que la vergüenza persista por mucho tiempo. "Somos tan poco amables como nuestros secretos". Principalmente tememos que nuestras cualidades no amables (es decir, las creencias básicas negativas) sean expuestas, y seremos rechazados

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

cuando se den a conocer Irónicamente, la vergüenza apunta a nuestra humanidad común: nuestras creencias negativas compartidas sobre nosotros y el deseo humano universal de ser amados. Para aflojar el dominio de la vergüenza, primero tenemos que admitirnos a nosotros mismos que tenemos estas creencias; entonces necesitamos traer compasión hacia nosotros mismos por sufrir de esta manera; y, finalmente, necesitamos compartir nuestras dudas con los demás cuando nos sentimos lo suficientemente seguros como para hacerlo.

Compasión por todo el ser

Como seres humanos, tenemos muchos aspectos o partes (Cornell, 2013; Schwartz, 2013). Tenemos partes heridas y partes compasivas, partes adorables y partes no amables, partes fuertes y partes débiles: la lista es interminable. Cuando estamos envueltos en la vergüenza y creemos que somos fundamentalmente no amables, nuestra conciencia se absorbe inevitablemente en solo una pequeña parte de lo que somos. La autocompasión abarca todos los aspectos de nosotros mismos.

Instructions

“In this practice, we will be thinking of a situation in which you felt somewhat ashamed or embarrassed. You will be encouraged to focus more on embarrassment than on shame. However, if you go from 0 to 10 on the intensity scale when you start to feel embarrassed, please give yourself the freedom to disengage from the practice, open your eyes, focus on your breath, take a bathroom break, or attend to yourself in some other way.”

“Please find a comfortable position, sitting or lying down. Close your eyes, partially or fully, and take a few deep, relaxing breaths.”

“Then, placing your hand over your heart or another soothing place, reminding yourself that you are in the room, perhaps allowing kindness to flow through your hand into your body.”

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación.

“Now, please bring an event to mind that made you feel embarrassed or somewhat ashamed. Let it be a past event that is over and done. For example: You may have overreacted to something; maybe you said something dumb at a work meeting; perhaps you made a culturally clueless remark and you still feel a bit ashamed about it; or maybe you flubbed a shot and lost an important game for your sports team.” [If it suits a particular group, a teacher can add something humorous, such as “You may have passed gas in church or on a silent meditation retreat.”]

|| “Please choose an event that is upsetting enough that you can feel it in your body. If it doesn’t make you feel uneasy, please choose another, but no more than a 3 or 4 on an intensity scale from 1 to 10.”

|| “Let it be an event that you would not like anyone to hear about or remember because if they did, they would probably think less of you.”

|| “Please choose a situation that makes you feel bad about yourself, but not one in which you hurt someone and feel the need to make amends.”

|| “Also, please do not choose a situation that involves someone from whom you still need to protect yourself.” (Long pause)

“No one will know what you are thinking about during this practice. After the practice is completed, we will have small discussion groups, but you will not be asked to share the content of your reflection—only the process, such as what you noticed or felt. Therefore, this practice is a private exploration in the safe container of your own mind.”

“Please feel your way into the embarrassing situation, remembering the event in some detail. This takes some courage. Use all your senses, especially noting how shame or embarrassment feels in your body.”

Labeling Core Beliefs

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

“Now, please reflect for a moment and see if you can determine precisely what you are afraid others might discover about you if they knew about the event. Can you give it a name? Perhaps ‘I’m defective,’ ‘I’m unkind,’ or ‘I’m a fraud.’ These are examples of negative core beliefs.”

“If you found more than one negative core belief, please choose the one that seems to carry the most weight.”

“As you go into this, you may already be feeling alone. If you are feeling this way, recognize that we are ‘alone together’: Everyone in this room has feelings very similar to yours right now. Shame is a universal emotion.”

“Now name the core belief for yourself in a compassionate voice, perhaps as you might name it for a friend. For example, ‘Oh, you’ve been thinking that you are unlovable. That must be so painful!’ Or just say to yourself in a warm, compassionate voice: ‘Unlovable. I think I’m unlovable.’ ”

“Remembering that when we feel embarrassed or ashamed, it is only part of us that feels this way. We don’t always feel like this, although the feeling may seem very old and familiar.”

“And our negative core beliefs arise out of the wish to be loved. We are all innocent beings, wishing to be loved.”

“As a reminder, please know that you can open your eyes at any time during this practice if it becomes uncomfortable, or otherwise disengage any way you like.”

Mindfulness of Shame in the Body

“Now, expanding your awareness to your body as a whole.”

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación.

“Recall the difficult situation again (pause), and scan your body for where you feel embarrassment or shame most readily. In your mind’s eye, sweeping your body from head to toe, stopping where you can sense a little tension or discomfort.”

“Now, please choose a single location in your body where shame or embarrassment expresses itself most strongly—perhaps as a point of muscle tension, hollowness, or heartache. You don’t need to be too specific.”

“Please raise your hand if you need more time to find a place in your body where shame or embarrassment resides.”

“Again, please take good care of yourself as we do this practice.”

Soften–Soothe–Allow

“Now, in your mind, gently inclining toward that location in your body. “Softening into that area. Letting the muscles soften, letting them relax, as if in warm water. Softening . . . softening . . . softening . . . Remember that we’re not trying to change the feeling; we’re just holding it in a gentle way. If you wish, just softening a little around the edges.”

“Now, soothing yourself because of this difficult experience. If you wish, placing your hand over the part of your body that holds embarrassment or shame, and just feeling the warmth and gentle touch of your hand—acknowledging how hard that part of our body has been working to hold this emotion. Perhaps imagining warmth and kindness flowing through your hand into your body. Maybe even thinking of your body as if it were the body of a beloved child. Soothing . . . soothing . . . soothing.”

“And are there some comforting words that you might need to hear? If so, imagine you had a friend who was struggling in the same way. What would you say to your friend, heart to heart? Perhaps ‘I’m so sorry you feel this way,’ or ‘I care deeply about you.’ What would you want your friend to know, to remember?”

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación.

“Now, try offering yourself, or the suffering part of yourself, the same message: ‘Oh, it’s so hard to feel this,’ or ‘May I be kind to myself.’ Letting the words in, to whatever extent possible.”

“Again, remembering that when we feel embarrassed or ashamed, it is only part of us that feels this way. We don’t always feel like this.”

“Finally, allowing the discomfort to be there, letting your body have whatever sensations it is having and your heart to feel as it does. Making room for everything, and releasing the need to make anything go away.”

“And allowing yourself to be just as you are, just like this, if only for this moment.”

“Softening . . . soothing . . . allowing. Softening . . . soothing . . . allowing.”

Common Humanity

“Every person in this room has been feeling some sort of embarrassment or shame. We’re all human, with strengths and weaknesses. Right now, we’re connected in the universal emotions of embarrassment or shame . . . and the wish to be loved.”

“Now, letting go of the practice and focusing on your body as a whole Allowing yourself to feel whatever you feel in this moment.” (Gently ring the bell.)

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Sesión 4- Explorando relaciones difíciles

Amigo compasivo

(15 minutos)

El amigo compasivo se deriva de la meditación de la imagen compasiva de Paul Gilbert (2009). Es una adaptación secular de la visualización tibetana meditación que ayuda a un practicante a conectarse con el verdadero Ser: la naturaleza innatamente sabia y compasiva de la persona. Sin embargo, en esta meditación, no es necesario creer en un Ser compasivo para descubrir lo oculto, los recursos de sabiduría y compasión dentro de uno mismo. Algunos participantes tienen una imaginación rica y disfrutan de la visualización. Prácticas, y algunas no. Las meditaciones anteriores han incluido algunas visualizaciones, pero se han basado principalmente en la experiencia sensorial (Respiración bondadosa) o lenguaje (Amor-Bondad para nosotros). Los Maestros deben aconsejar a los miembros de su

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

grupo que practiquen de manera relajada con un mínimo de expectativas, permitiendo que la meditación se desarrolle sola y dejando que las imágenes vayan y vengan. Si no surgen imágenes, eso también está bien, y los participantes simplemente pueden quedarse con cualquier sentimiento de apoyo que pueda ser presente. Si surge una imagen que causa angustia, los participantes pueden elegir cambiar la imagen o desconectarse de la meditación.

- *“Please find a comfortable position, either sitting or lying down. Gently close your eyes. If you like, taking a few deep breaths to settle into your body. Perhaps putting one or two hands over your heart or another soothing place, to remind yourself to give yourself loving attention.”*

Safe Place

- *“Now imagining yourself in a place that is safe and comfortable—as comfortable as possible. It might be a cozy room with a fireplace, or a peaceful beach with a warm sun and a cool breeze, or a forest glade. It could also be an imaginary place, like floating on clouds . . . anywhere you feel reasonably peaceful and safe. Letting yourself enjoy being in this place.” (Pause)*

Compassionate Friend

- *“Soon you’ll receive a visitor, a warm and compassionate presence—a compassionate friend—who embodies the qualities of wisdom, strength, and unconditional love.”*

- *“This being may be a spiritual figure; a wise, compassionate teacher; or a person from your past, like a grandparent. Or the being may have no particular form—perhaps it is more like light, or a warm presence.”*

- *“Your compassionate friend cares deeply about you and would like you to be happy and free from unnecessary struggle.”*

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

- *“Please allow an image or being to come to mind.” (Pause)*

Arrival

- *“You have a choice to go out from your safe place and meet your compassionate friend, or to invite the friend in. (Pause) Please take that opportunity now, if you like.”*

- *“Placing yourself in just the right position in relation to your compassionate friend. You may have some respectful distance, or you may be very close—whatever feels right. Imagining your compassionate friend in as much detail as possible, especially allowing yourself to feel what it’s like to be in the friend’s presence. There is nothing you need to do except experience the moment.” (Pause)*

Meeting

- *“Your compassionate friend is wise and all-knowing, and understands exactly where you are in your life journey. Your friend might want to tell you something—something that is just what you need to hear right now. Please take a moment and listen carefully to what your compassionate friend might have to say. (Pause) If no words come, that’s okay, too—just continue to experience the good company. That’s a blessing in itself.” (Pause)*

- *“And perhaps you would like to say something to your compassionate friend. Your friend listens deeply, and completely understands you. Is there anything you’d like to share?” (Pause)*

- *“Your friend may also like to leave you with a gift—a material object. The object might simply appear in your hands, or you can put out your hands and receive one—something*

that has special meaning to you. (Pause) If something appears, what is it?” (Pause)

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

- *“Now taking a few more moments to enjoy your friend’s presence. (Pause) And as you continue to enjoy the good company, allowing yourself to realize that your friend is actually a part of yourself. (Pause) All the compassionate feelings, images, and words that you are experiencing flow from your own inner wisdom and compassion.”*

Return

- *“Finally, when you’re ready, allowing the images to dissolve gradually in your mind’s eye, remembering that compassion and wisdom are always within you, especially when you need them the most. You can call on your compassionate friend any time you wish.”*

- *“Settling back into your body and letting yourself savor what just happened, perhaps reflecting on the words you may have heard or the object that may have been given to you.”*
(Pause)

- *“And finally letting go of the meditation and allowing yourself to feel whatever you feel and to be exactly as you are.”*

- *“Gently opening your eyes.”*

Explorando las relaciones difíciles

(30 minutos)

Los maestros pueden señalar que la mayoría del dolor emocional se crea en el contexto de las relaciones y también se puede aliviar en las relaciones, incluyendo las relaciones que todos tenemos con nosotros mismos. Esta sesión muestra cómo para aplicar las habilidades que los participantes ya han aprendido a explorar el dolor relacional, y también enseña nuevas habilidades. Todas las relaciones humanas incluyen dolor de vez en cuando. Como adultos, podemos Aprender a responder al dolor relacional de una manera nueva. Como sabemos mejor que cualquier otra persona lo que necesitamos y cuando lo necesitamos, podemos y debemos tratar de Satisfacer nuestras propias necesidades directamente.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Cuando el dolor relacional es difícil de soportar, intentamos bloquearlo instintivamente fuera, trabajando duro para disminuirlo (desafortunadamente, incluso con prácticas de atención plena y autocompasión), o tratar de cambiar la relación o la persona que nos causa dolor. Los maestros necesitan establecerse firmemente en la comprensión.

El objetivo de esta sesión es ayudar a los participantes a plantar semillas de amabilidad y comprensión, especialmente hacia ellos mismos, y entonces para que todos sean pacientes y vean qué sucede. Si los maestros implican sus alumnos que las prácticas en esta sesión mejorarán sus relaciones. Todos se sentirán frustrados. La mejora relacional es una consecuencia probable de autocompasión. Esta sesión se enfoca en dos amplias categorías de dolor relacional: (1) el dolor de desconexión (cuando somos rechazados por otros, experimentamos pérdida o tener una sensación de distancia o separación) y (2) el dolor de la conexión (angustia empática, cuando experimentamos las dificultades de los demás como propias).

Dolor de desconexión Esta sesión primero examina el dolor de la desconexión porque la desconexión tiende a ser más emocionalmente activador que el dolor de la conexión, y los maestros no quieren que los estudiantes salgan de la sesión justo después de haber sido agitados. Sentirse desconectado, rechazado, traicionado, perdido o solo, puede causar una gran cantidad de emociones difíciles de surgir. La ira es una reacción común porque la desconexión duele y nos hace sentir inseguros. La ira es una forma natural de protección personal (yang), pero también puede persistir durante años después de que ya no cumple una función útil. La ira no es necesariamente "mala". Como todas las emociones, la ira tiene una actitud positiva. "La ira nos da información de que alguien ha sobrepasado nuestros límites y lastimarnos de alguna manera ". "La ira puede proporcionarnos la energía necesaria para protegernos o tomar medidas para hacer un cambio ". Los maestros pueden pedir ejemplos a la clase, como cómo la ira puede motivar a alguien a escapar de lo doméstico abusar o luchar por la justicia social. "La ira puede ser sabia si reduce el daño a los demás". Si continuamente endurecemos nuestras emociones en un intento de protegernos contra el

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la

autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

ataque, con el tiempo podemos desarrollar amargura y resentimiento. Ira, la amargura y el resentimiento son "sentimientos duros".

Enfrentar la ira con atención plena y autocompasión Si decidimos que la ira ya no nos ayuda, que no nos protege nosotros pero se ha endurecido en amargura, podemos explorarlo y aprender a responder de nuevas maneras. La siguiente secuencia puede abrir la puerta a la autocompasión. Cuando experimentamos enojo inútil o amargura en las relaciones.

Validar la ira. Primero, necesitamos validar completamente nuestra ira antes de que nosotros puede hacer cualquier cosa al respecto. Muchas personas saben que están enojadas, pero todavía se critican sutilmente por estar enojados. Esto es especialmente cierto para las mujeres, y otros grupos que experimentan discriminación, para quienes la ira puede venir. A un alto precio. Validar la ira tiene una cualidad similar a la de los yang: apoyo la verdad de nuestra ira y el valor de nosotros mismos cuando estamos enojados.

Sensos suaves. El siguiente paso es identificar sentimientos suaves detrás de lo duro sentimiento de ira. A menudo, la ira protege las emociones más tiernas y sensibles. Los maestros pueden pedir a los estudiantes ejemplos de sentimientos suaves contra los cuales la ira podría servir como protección, como sentirse asustado, solo o perdido. Propensión en sentimientos suaves tiene una cualidad similar al yin. Necesidades insatisfechas. Detrás de los sentimientos suaves generalmente hay necesidades insatisfechas.

Ejemplos de necesidades no satisfechas son las necesidades para ser visto, escuchado, validado, conectado, respetado o conocido. La necesidad más universal es la necesidad ser amado. Los estudiantes deben ser invitados a reflexionar sobre su propia necesidad de ser amados y considerar cómo sus vidas podrían ser diferentes si vieran esa necesidad en sí mismos y en los demás.

Autocompasión. Validar la ira, encontrar sentimientos suaves y descubrir las necesidades insatisfechas son todas las habilidades de atención plena que permiten el último

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

paso: Una respuesta compasiva. Es más fácil evocar compasión por nosotros mismos. cuando ya no estamos congelados por la ira y entendemos que nuestro insatisfecho. Las necesidades son universales, legítimas y dignas. Autocompasión finalmente está dando nosotros mismos el amor y la compasión que podríamos haber estado esperando recibir de otros por muchos años.

Ejercicio:

“Please close your eyes and think of a past relationship that you still feel angry or bitter about—a relationship that was mildly to moderately disturbing, but not traumatizing. Try to choose a relationship in which your anger no longer serves a purpose—is not protecting you—and you’re ready to let it go.” (Pause for reflection) “Now choose a specific event in that relationship that troubles you. You are more likely to stay alert and follow this exercise if you pick an event and a relationship that were not too easy, but also not too tough.” (Longer pause for reflection) “Remember the details as vividly as possible, getting in touch with your anger and feeling it in your body.”

Validating Anger

“Know that it’s completely natural for you to feel as you do. Let the anger flow freely as an energy in your body, without trying to control or suppress it, perhaps saying to yourself, ‘It’s completely okay to feel angry,’ or ‘My anger is trying to protect me,’ or ‘I am not alone. Lots of people would feel this way in this situation.’ ” “Fully validate the experience of being angry, while trying not to get too caught up in who said or did what to whom.” “There is no need to move on from here, if validating your anger is what you need the most right now. Maybe you have suppressed your anger in the past and need to fully feel it right now. If that is the case, just let the remaining instructions slip into the background and allow the anger to flow through your body, without judgment. If you like, you can offer yourself a supportive gesture, such as placing a fist over your heart (a sign of strength) and covering it with the other hand (a sign of warmth).

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Finding Soft Feelings

“If you are sure that your anger is no longer protecting you, and you want to release it, let’s begin to see what’s underneath. Are there any soft feelings behind the hard feeling of anger?”

|| *“Hurt?”*

|| *“Frightened?”*

|| *“Lonely?”*

|| *“Sad?”*

|| *“Ashamed?”*

“If you can identify a soft feeling, try naming it for yourself in a gentle, understanding voice, as if you were supporting a dear friend: ‘Oh, that’s sadness,’ or ‘That’s fear.’ ”
(Pause) “Again, if you need to, you can stay right here. What feels right to you?”

Discovering Unmet Needs

“If you feel ready to move on, see if you can release the storyline of this hurt, if only for a while. You may have thoughts about right and wrong. See if you can set those thoughts aside for a moment, asking yourself, ‘What basic human need do I have, or did I have at the time, that was not met?’ The need to be . . .

|| *“seen?”*

|| *“heard?”*

|| *“safe?”*

|| *“connected?”*

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

|| “valued?”

|| “special?”

|| “respected?”

|| “loved?”

“Again, try naming the need in a gentle, understanding voice.” (Pause)

Responding with Compassion

“If you wish to move on, try putting one or two hands on your body in a supportive way if you are not doing that already. The hands that have been reaching outward—longing to receive compassion from others—can become the hands that give you what that you need. Even though you wished to receive kindness or understanding from another person, that person was unable to do so for a variety of reasons.” “But you have another resource—your own compassion—and you can start to meet your needs more directly. What did you want to hear? Can you begin to say that to yourself? For example:

|| “If you needed to be seen, the compassionate part of you can say to the hurt part, ‘I see you!’ ” || “If you needed to feel connected, your compassionate part can say, ‘I’m here for you,’ or ‘You belong.’ ” || If you needed to be respected, you can say, ‘May I know my own value.’ ” || If you needed to feel loved, perhaps you can say, ‘I love you,’ ‘You matter to me,’ or ‘I see you.’ ” “In other words, you can say to yourself, or a part of yourself, right now what you may have been longing to hear from someone else—perhaps for a long, long time.” (Pause) “And how did you want to be treated by this other person? Would it make sense to commit to taking action, however small, to care for yourself as you always wanted to be treated by others?” (Pause) “If you’re having trouble giving yourself compassion for your unmet needs, or if you feel confused and can’t identify an unmet need, can you give yourself compassion for that difficulty?” “Now letting go of the exercise, and simply resting

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

in your experience, letting this moment be exactly as it is, and yourself exactly as you are.”
“And gently opening your eyes.”

Dolor de conexión Este es el dolor que todos sentimos cuando alguien cercano a nosotros está sufriendo. El dolor de la conexión se basa en nuestra capacidad humana para resonar empáticamente con los demás. Nuestra capacidad de resonar empáticamente con los demás es evolutivamente adaptado. No solo requerimos esta capacidad para criar a nuestros jóvenes, sino también necesitamos entendernos y cooperar unos con otros para sobrevivir. Cuando cultivamos la compasión, engendrando sentimientos de amabilidad y preocupación por nosotros mismos u otros, nuestra actitud mejorada puede conducir a pensamientos positivos e interacciones con otros.

Fatiga del cuidador Cuidar la fatiga es otro ejemplo de cómo la conexión humana puede se vuelve doloroso. La mayoría de los participantes en los cursos de MSC son cuidadores personales en cierta capacidad, como el cuidado de niños, padres ancianos o cónyuges; muchos también son cuidadores profesionales en un campo como la medicina, mental

salud o educación. “¿Cuántas personas aquí son cuidadores en su vida profesional: médicos,

¿enfermeras, terapeutas o similares? “Y cuántas personas son cuidadores en sus vidas personales, tomando cuidado de niños, padres ancianos, amigos, cónyuges u otros? Los maestros pueden discutir cómo la resonancia empática es una característica clave de todos

relaciones de cuidado y cómo el cuidado puede llegar a ser abrumador, llevando al agotamiento, cuando sentimos el dolor de los demás por un tiempo prolongado período de tiempo. A continuación, los maestros pueden preguntar: “¿Cuáles son algunos signos de fatiga del cuidador?” Los estudiantes generalmente identifican signos y síntomas como frustración, irritabilidad, distracción, falta de interés, evitación, soledad, preocupación y

falta de sueño. Los docentes pueden señalar que la fatiga del cuidador no es

Todos tenemos nuestros límites en cuanto a cómo mucha angustia empática podemos soportar. Cuando es demasiado y resistimos experiencia, nos fatigamos y cerramos. El

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

resultado es que podemos comenzar a resentir a las mismas personas que debemos cuidar. Este cambio en la actitud puede ser doblemente desconcertante para las personas que se consideran naturalmente compasivos. Los maestros pueden continuar preguntando: "¿Qué se nos anima a hacer? cuando sufrimos de fatiga por el cuidado? "El consejo habitual es autocuidado: hacer ejercicio, pasar tiempo con amigos o irse de vacaciones. "¿Cuál es la principal limitación de estas estrategias de autocuidado?" La limitación es que el cuidado personal tiende a suceder fuera del trabajo. Nosotros necesitamos algo que nos puede ayudar en el trabajo. El desafío es encontrar una manera de ser en el rol de cuidador en sí mismo que es menos agotador. "¿Alguien siente que el problema es tener demasiada compasión, ¿Qué significa que debemos aprender a endurecernos? "Esta es una idea falsa común basado en la confusión entre los términos empatía y compasión. ¿Cuál es la diferencia? Carl Rogers (1961/1995) definió la empatía como "una comprensión precisa del mundo [de otro] como se ve desde adentro. A sentir el mundo [de otra persona] como si fuera tuyo "(p. 248). Compasión es la capacidad de empatizar, con la adición de calidez y amabilidad. Si simplemente sentimos el sufrimiento de los demás sin tener los recursos emocionales para sostenerlo, eventualmente nos quemaremos. La compasión es un sentido de cuidado que

abraza el sufrimiento en lugar de luchar contra él (Bloom, 2017). La empatía dice: "Yo

te siento ". La compasión dice: " Te abrazo ". La compasión es una emoción positiva y es inherentemente energizante. Luego, los maestros pueden preguntar: "¿Cómo podemos crecer en la compasión por los demás? ¿Quiénes ya nos están agotando? "La respuesta es "¡autocompasión! " La angustia empática es solo otra fuente de dolor emocional por el cual una respuesta saludable puede ser la autocompasión. Esto se puede hacer en el cuidado

situación en sí. Podemos decirnos a nosotros mismos: "Esto es muy estresante; Estoy sentirse abrumado "y darnos amabilidad en ese mismo momento. En nuestros roles como cuidadores, a menudo creemos que solo debemos preocuparnos con las necesidades de los demás y son autocríticos cuando pensamos que no estamos dando suficiente. Sin embargo, cuando no atendemos nuestras propias necesidades emocionales también, seremos agotados e incapaces de dar a otros. Es importante destacar que debemos recordar que las

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

personas que cuidamos están resonando empáticamente con nuestros propios estados mentales. La empatía va ambos sentidos. Si estamos frustrados y exhaustos, otros resuenan con estos sentimientos negativos, pero si nuestros estados mentales son de bondad y compasión, otros resuenan con estos sentimientos positivos. De esta manera, tener autocompasión en situaciones de cuidado es en realidad un regalo que damos a los demás. Eso no es egoísta.

Ecuanimidad

Este término se refiere a mantener el equilibrio mental en medio de los opuestos, como el placer y el dolor, el éxito y el fracaso, o la alegría y la tristeza. Es un espacioso actitud que se desarrolla naturalmente con la práctica sostenida de atención plena.

La ecuanimidad no es desapego frío, sino que surge de una comprensión profunda de la naturaleza transitoria e interdependiente de la realidad. Es un tipo diferente de cuidado,

basado tanto en la intimidad emocional como en el discernimiento sabio.

La ecuanimidad se puede cultivar usando un lenguaje que nos ayude a desenredar emocionalmente de una situación desafiante el tiempo suficiente para ver nosotros y otros con más perspectiva

Ecuanimidad

Otra habilidad importante para lidiar con la fatiga del cuidador es la ecuanimidad.

Este término se refiere a mantener el equilibrio mental en medio de los opuestos, como el placer y el dolor, el éxito y el fracaso, o la alegría y la tristeza. Es un espacioso actitud que se desarrolla naturalmente con la práctica sostenida de atención plena. La ecuanimidad no es desapego frío, sino que surge de una comprensión profunda de la naturaleza transitoria e interdependiente de la realidad. Es un tipo diferente de cuidado, basado tanto en la intimidad emocional como en el discernimiento sabio. La ecuanimidad se puede cultivar usando un lenguaje que nos ayude a desenredar emocionalmente de una situación desafiante el tiempo suficiente para ver nosotros y otros con más perspectiva. Un ejemplo es la "Serenidad

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

Oración "escrito por Reinhold Niebuhr (1943, p. Xxiv):" Dios, danos gracia para aceptar con serenidad las cosas que no se pueden cambiar, valor para cambiar las cosas que deberían cambiarse y la sabiduría para distinguir el uno del otro ". La ecuanimidad nos da el espacio emocional para elegir ser compasivos y permanecer en conexión con otros. Los MSC que también son psicoterapeutas probablemente puedan relacionarse con la rapidez se enredan emocionalmente cuando los clientes mencionan el suicidio, incluso si acaban de conocerlos. A partir de ese momento, la atención de los terapeutas. está envuelto en prevenir el suicidio o extraer una promesa de tal clientes que no se suicidarán antes de la próxima sesión. Ecuanimidad la práctica puede ayudar a los médicos a alejarse de su reacción natural al miedo

En tales situaciones, mantén una conexión empática con los clientes y trabaja juntos hacia una planificación de seguridad significativa.

Compasión con ecuanimidad

"Please find a comfortable position, and take a few deep breaths to settle into your body and into the present moment. You might like to put your hand over your heart, or wherever it feels comforting and supportive, as a reminder to bring affectionate awareness to your experience and to yourself." "Bring to mind someone you are caring for who is exhausting you or frustrating you—someone you care about who is suffering. For this introductory practice, please choose someone who is not your child, as this can be a more complicated dynamic. Visualize the person and the caregiving situation clearly in your mind, and feel the struggle in your own body." "Now please listen carefully to these words, letting them gently roll through your mind: 'Everyone is on their own life journey.' (Pause) 'I am not the cause of this person's suffering, nor is it entirely within my power to make it go away, even though I wish I could.' (Pause) 'Moments like these can be difficult to bear, yet I may still try to help if I can.' " *"Aware of the stress you are carrying in your body, inhale fully and deeply, drawing compassion inside your body, filling every cell of your body with compassion. Letting yourself be soothed by inhaling deeply, and by giving yourself the*

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocritica, autoeficacia, estrés y rumiación.

compassion you need.” (Pause) “And as you exhale, sending out compassion to the person who is associated

with your discomfort.” (Pause) “Continue breathing compassion in and out, allowing your body to gradually find a natural breathing rhythm—letting your body breathe itself.”

“ ‘One for me, one for you.’ ‘In for me, out for you.’ Occasionally scanning your inner landscape for any distress and responding by inhaling compassion for yourself and exhaling compassion for others.” “If you find that anyone needs extra compassion, directing your breath in that direction.” “Noticing how your body is being caressed from the inside as you

breathe.” “Letting yourself float on an ocean of compassion—a limitless ocean that embraces all suffering.” (Pause)

“And listening to these words once again: ‘Everyone is on their own life journey.’ (Pause) ‘I am not the cause of this person’s suffering, nor is it entirely within my power to make it go

away, even though I wish I could.’ (Pause) ‘Moments like these can be difficult to bear, yet I may still try to help if I can.’ ” Now letting go of the practice and allowing yourself to be exactly as you are in this moment.” Gently open your eyes.”.

Break

(10 minutos)

Abrazando tu vida y cierre del curso

(30 minutos)

Compasión por uno mismo y otros

Esta nueva meditación amplía el uso de la bondad amorosa y compasión frases para incluir cualquier ser sensible que pueda surgir en la mente de un participante, uno tras otro, haciendo de la mente un lugar amigable y compasivo habitar. Los participantes están invitados a extender su práctica de compasión a otros después de que se satisfaga su propia

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

necesidad de compasión. Los maestros pueden señalar que incluso si el mundo no cambia, nosotros todavía puede vivir vidas felices cultivando una actitud amable y compasiva hacia cada ser vivo que aparece en nuestras mentes.

“Please sit in a comfortable position, close your eyes, and take three, deep, relaxing breaths.” “Placing a hand over your heart or another soothing place, and letting yourself feel the gentle touch or the warmth of your hand.” “Then opening to the world of sensation in your body—the pulsations and vibrations—noticing how it feels to have a human body right now.” (Pause) “Beginning to connect with your breathing, feeling the sensation of breathing in and breathing out.” (Pause) “Now beginning to offer yourself some kindness—perhaps just breathing in for yourself again and again, or offering yourself an inner smile with each breath, or letting some words ride on your breathing, such as ‘May I be happy and free from suffering.’ ” (Long pause) “When you are ready, allowing yourself to be aware of any persons or other living beings that may enter your mind. When someone appears, sending something good to that person—perhaps a relaxing out-breath, an inner smile, or words such as ‘May you be happy and free from suffering.’ ” (Long pause) Lingering with this being for a while and offering good wishes for as long as you like, any way you like, and then waiting for the next being to appear in your mind.” “Letting the process be slow and easy, lingering for at least a few breaths with each being.” “Returning at any time to yourself—returning to home base—whenever you need to, for as long as you like.” (Long pause) “And then opening again to whoever appears in your mind.” “Finally, letting go of the meditation and allowing yourself to feel exactly what you are feeling and to be just as you are, if only for this one moment.”

Abrazando tu vida, contiene prácticas que ayudan a los participantes a reconocer y disfrutar los aspectos positivos de sus vidas, incluidos ellos mismos. También prepara a los estudiantes para abrazar sus vidas después de que el curso haya terminado fomentar la práctica de la atención continua y la autocompasión. Cultivando la felicidad En las últimas siete sesiones, el plan de estudios de MSC se ha centrado principalmente en experiencias negativas y sobre el potencial de la atención plena y la autocompasión para transformar esto

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

en algo positivo. Después de todo, la compasión es emoción positiva. Sin embargo, la vida es una mezcla de lo bueno y lo malo, amargo y dulce. Esta sesión se centra en cómo aprovechar al máximo las experiencias positivas en nuestras vidas y nuestras cualidades positivas, para que podamos disfrutar de todos los momentos de nuestro Vive más plenamente. También es necesario saborear lo bueno de nuestras vidas para poder mantener la energía y el optimismo necesarios para el entrenamiento de la compasión. La mente está predispuesta evolutivamente para centrarse en los problemas. El término psicológico para esta tendencia es el sesgo de negatividad (Rozin y Royzman, 2001). Como Rick Hanson (2013, p. Xxvi) bromeó, somos "Velcro para las malas experiencias y Teflon para las buenas". Las emociones negativas (p. Ej., Miedo, ira, vergüenza) también reducen nuestro campo de percepción, mientras que las emociones positivas (por ejemplo, alegría, paz, amor) amplían nuestra conciencia (Fredrickson, 2004a). Helen Keller (2000, p. 25) escribió: "Cuando una puerta de la felicidad se cierra, otra se abre, pero a menudo miramos tanto tiempo a la puerta cerrada que no vemos el que se nos abrió".

En esta sesión, enseñamos tres formas de cultivar la felicidad corrigiendo para el sesgo de negatividad:

- Saborear
- Gratitud
- Autoestima

Sabor y gratitud

Saborear o saving es la atención plena de la experiencia positiva. Se refiere a reconocer experiencia placentera, dejarse arrastrar por ella, quedarse con y dejándolo ir La investigación indica que esta práctica simple puede en gran medida aumentar la felicidad y la satisfacción con la vida. También se ha demostrado que aumenta la actividad en las áreas del cerebro (cuerpo estriado y corteza prefrontal medial) asociada con emociones positivas y resistencia (Speer, Bhanji y Delgado, 2014). La gratitud significa apreciar las cosas buenas que la vida nos ha dado. Si nosotros solo nos centramos en lo que queremos pero no tenemos,

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

seguiremos en un estado negativo de la mente. La abundante investigación muestra que la práctica de la gratitud mejora el físico y bienestar emocional La gratitud es también una práctica de sabiduría. Un componente de la sabiduría es comprender la complejidad de una situación o reconocer que el evento es interdependiente con otros eventos (Olendzki, 2012). Cuando practicamos agradecimiento, estamos reconociendo los muchos factores, grandes y pequeños, que contribuyen a nuestras vidas. Podemos decir que la gratitud es la textura de sabiduría; así es como se siente la sabiduría. Además, la gratitud es una práctica relacional y una práctica de conexión. La alegría que surge de la gratitud puede ser atribuida, en parte, a la libertad de la ilusión de separación y perspicacia en la interdependencia

“Please write down 10 small and insignificant things—things you usually overlook—that make you feel grateful, even things in this room. Examples are buttons, rubber tires, warm water, a genuine smile, or eyeglasses.” (Wait until about 80% of the group has finished writing.) “Now please say out loud, popcorn-style, one or two things you’re grateful for.” Once everyone has mentioned at least one thing, teachers ask the group members how they feel after identifying and sharing what they are grateful for.

Autoestima es la tercera forma de cultivar la felicidad los dos primeros: saborear y gratitud: proporcionar una fundación para la autoestima. Apreciar nuestras buenas cualidades significa que tenemos la capacidad de saborearlos, y necesitamos gratitud hacia aquellos que tienen nos ayudó a apreciar nuestras fortalezas sin sentirnos vulnerables y solo. Los siguientes puntos de enseñanza preparan el escenario para que los participantes Aprecio sus buenas cualidades. Los maestros pueden comenzar preguntando: “¿Alguien notó en el ejercicio de gratitud? que olvidaron incluir de cualidades personales en su lista de gratitud? Podemos estar agradecidos por muchas cosas en nuestras vidas, grandes y pequeñas, pero nosotros rara vez estamos agradecidos por las cualidades positivas en nosotros mismos. Tendemos a criticar nosotros mismos y centrarnos en nuestras deficiencias y tomar nuestras buenas cualidades para concedido. Esto nos da una perspectiva sesgada de quiénes somos. Como ejemplo, un maestro puede preguntar: “¿Hay alguien en la sala que lo encuentre difícil? Normalmente, cuando recibimos un cumplido, rebota directamente de nosotros, pero

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

cuando recibimos el más mínimo comentario negativo, nos fijamos en eso. Puede ser incómodo incluso pensar en lo que es bueno sobre nosotros mismos. Los maestros pueden preguntar: "¿Por qué es tan difícil celebrar o estar agradecido por nuestras buenas cualidades?" Es probable que los estudiantes ofrezcan una variedad de sugerencias:

- "No queremos alienar a nuestros amigos al parecer alardear".
- "Las buenas cualidades no son problemas que deban solucionarse".
- "Tenemos miedo de caer de nuestro pedestal".
- "Puede causar celos".
- "Nos hace sentir más solos".

Si aplicamos los tres componentes de la autocompasión a nuestras cualidades positivas, Podemos ser más apreciativos. Primero, debemos ser conscientes de nuestras buenas cualidades en lugar de darlas por sentado. En segundo lugar, necesitamos Ser amables con nosotros mismos expresando nuestro agradecimiento. Finalmente, necesitamos recordar la humanidad común para que no nos sintamos separados o superiores a otros.

La humanidad común es especialmente importante en la práctica de la autoestima. Nuestras buenas cualidades no surgieron de la nada, o exclusivamente por esfuerzo personal. Más bien, se formaron con la ayuda de muchas otras personas, así como por condiciones favorables en nuestras vidas. Cuando contemplamos los muchos factores que contribuyeron a nuestras buenas cualidades, podemos sentirse menos solo y estar más dispuesto a aceptarlos. Además, cuando nosotros apreciamos nuestra propia belleza, no lo hacemos porque somos mejores que otros, pero porque cada ser humano tiene cualidades maravillosas además de no maravillosas. Solo somos humanos. Como dice el dicho: "No puedo ¡sé perfecto, pero partes de mí son excelentes!" Finalmente, la autoestima no es egoísta; proporciona la flexibilidad emocional y la confianza en uno mismo. Todos necesitamos para dar a los demás.

Apreciando nuestras buenas cualidades

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la
autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.
(15 minutos)

Esta práctica informal es una exploración de cualidades que apreciamos sobre Nosotros mismos. Los participantes también notarán cuánto más fácil es la autoestima se convierte cuando reconocemos las influencias en nuestras vidas que han creado y ayudó a apoyar nuestras buenas cualidades.

Instructions

- *“Please close your eyes, and let your awareness drop into your body.”*
- *“Take a moment to think about three or four things you appreciate about yourself. (Pause) The first few things that come up may be somewhat superficial. See if you can open to what you really, deep down, like about yourself. You won’t have to share this with anyone else, so please be honest.”*
(Long pause)
- *“If you experience any uneasiness in this practice, please make some space for whatever you’re feeling, and let yourself be just as you are. Remember that you aren’t saying you always show these good qualities, or that you’re better than others. You’re simply acknowledging that this, too, is true.”*
- *“Now, please focus on one quality in particular that you appreciate.”*
- *“Consider if there are any people who helped you develop this good quality—maybe*

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

friends, parents, teachers, even authors of books who

had a positive impact on your life? And as you think of each positive

influence, please send them some appreciation as well. ”

- *“When we honor ourselves, we also honor those who have helped nurture*

us. ” (Long pause)

- *“Let yourself savor, just for this moment, feeling good about yourself—let*

it soak in. ”

Consejos para mantener la práctica

Se alienta a los participantes a continuar practicando hasta 30 minutos por día en cualquier combinación de prácticas formales e informales. Desde los beneficios de autocompasión la capacitación está relacionada con cuánto practicamos, ofrecemos consejos sobre cómo mantener una práctica continua. Comenzando con la pregunta "¿Qué has descubierto que te ayuda a practicar más regularmente?", Profesores puede involucrar a los participantes en una conversación abierta sobre lo que tiene trabajo para ellos durante el curso. Haz que tu práctica sea lo más fácil y placentera posible: refuerzo ".

- "Comience con algo pequeño: las prácticas breves pueden marcar una gran diferencia".

- "Practique durante la vida diaria, cuando más lo necesita".

- "Sea compasivo cuando su práctica caduque, y simplemente comience de nuevo".

- "Deja de lado cualquier esfuerzo innecesario".

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

- "Elija un momento constante para practicar cada día".
- "Identifique los obstáculos para practicar y visualice su camino alrededor de ellos".
- "Use meditaciones guiadas, lea libros o lleve un diario".
- "Ir a un retiro".
- "Mantente conectado: practica en comunidad ". la práctica es un esfuerzo de toda la vida. Para todos nosotros, nuestro mejor maestro es nuestra experiencia auténtica y la más apropiada las prácticas con las que nos encontramos más comprometidos.

¿Qué me gustaría recordar?

(15 minutos)

Los propósitos de este ejercicio son ayudar a los participantes (1) a recordar el lecciones más importantes del curso; (2) identificar qué prácticas de MSC fueron más significativos o agradables; e (3) inspirarse mutuamente al compartir ideas del viaje de MSC.

“El programa MSC está a punto de terminar y has aprendido una gran variedad de principios y prácticas para cultivar la autocompasión. Puedes sentir abrumado por el gran volumen de nuevos aprendizajes. Además, aprendiendo depende del contexto, y este es el último día que estaremos aprendiendo junto con este grupo en este lugar en particular. Por lo tanto, como un puente para el resto de nuestras vidas, tomemos un momento para reflexionar sobre lo que haríamos Me gusta recordar.

Pregunta del corazón

- *"Saca un bolígrafo y papel".*
- *“Por favor, cierra los ojos por un momento. Luego, escaneando el terreno de tu corazón, preguntándote esta pregunta: ‘Lo que me conmovió, me conmovió o ¿cambió*

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.

dentro de mí durante este curso? "" (Permitir una cantidad adecuada de tiempo para escribir)

Pregunta práctica

• *"A continuación, escriba las prácticas que fueron más fáciles, más agradables, o significativo para usted, y que tal vez desee recordar y practique después de que termine el programa. Has estado expuesto a una variedad de meditaciones, ejercicios y prácticas informales en el programa MSC. Los la pregunta es: "¿Qué funcionó para mí?" (pausa larga)*

• *"Esperamos que continúes practicando mindfulness y autocompasión cuando termina el curso. Siéntase libre de personalizar las prácticas. Si lo personalizas, solo recuerda mantenerlo simple y cálido ".*

Tazón de compasión

Alternativamente, los participantes pueden ser invitados a tomar dos pedazos pequeños de papel. Cada uno y escribir en piezas separadas:

- *Un deseo compasivo de uno mismo: "Que yo. . . "*
- *Un deseo compasivo por los demás: "Que todos los seres. . . "*

Luego, los maestros pueden colocar un tazón en el piso, tal vez cerca de un ramo de flores. flores, y pídales a los miembros del grupo que formen un círculo alrededor del tazón, de nuevo de pie hombro con hombro. Cada persona (comenzando con los maestros) luego camina hacia el tazón, declara un deseo para sí mismo, deposita este resbalón de papel en el tazón, establece un deseo para los demás y deposita este recibo. Participantes También pueden colocar sus deseos en silencio en el recipiente. Otro la opción es pasar el tazón por el grupo, en lugar de poner el tazón en el centro del círculo.

Efecto de un protocolo grupal breve basado en Mindful Self-Compassion (MSC) sobre la autocompasión, autocrítica, autoeficacia, estrés y rumiación.